Gandhi, M.K. (Mohan Das Karamchand), 1869-1948

ఆరోగ్యమార్గబోధిని

బెజవాడ, 1921

Record no. 309

Gandhi, M.K. (Mohan Das Karamchand), 1869-1948

Ārōgyamārgabōdhini

Bejavāḍa, 1921

Record no. 309

Bibliographic Record Target

Gandhi, M.K. (Mohan Das Karamchand), 1869-1948.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని / మహాత్మా గాంధి విరచితము, భమిడిపాటి సూర్యనారాయణచే ఆంధ్రీకరింపబడినది.- బెజవాడ : ఆంధ్రపరిషత్తు, 1921.

(1), 2, (1), 6, 160, 2 p. :ill. ;17 cm.

Record no. 309

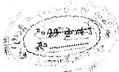
Gandhi, M.K. (Mohan Das Karamchand), 1869-1948.

Ārōgyamārgabōdhini / Mahātmā Gāndhi viracitamu, Bhamidipāti Sūryanārāyanacē Āmdhrīkarimpabaḍinadi.- Bejavāḍa : Āmdhraparisattu, 1921.

(1), 2, (1), 6, 160, 2 p. :ill. ;17 cm.

Record no. 309

స్త్రీము



ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధి విరచితము.

ప్రకాశకులు.
ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

వెల 0-5-0.

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవా

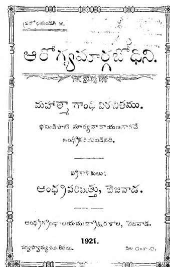
మహాత్మా గాంధిగారి గ్రంథము.

గాంధిమహాత్ముని సంపూర్ణ జీవితచరిత్రవ

తిలకు మహారాజు జీవిత చరిత్రను సంపూర్ణోపన
ములను వ్రాసి, ఆంధ్రమహా జనులకు పరిచితులైన య
మానికొండ సత్యనారాయణ శాస్త్రి గారిచే రసవంతః
వ్రాయబడినది.

గాంధిమహాత్ముని పటముగూడ గలదు.

వెల **1—8—**



ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధి విరచితము.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణగారిచే
ఆంధ్రీకరింపబడినది.

ప్రకాశకులు:
ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

ఆంధ్రగ్రంథాలయముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

1921.

సర్వస్వామ్యసంకలితము. వెల ౦-౫-౦.

విషయసూచిక.



మహాత్మా గాంధి.

ఆంగ్లేయ భాషలోనికి పరివర్తించినవారి.

జ్ఞాపిక.

ఇప్పటి లోకము గాంధీమహాత్ముని సత్యాగ్రహమునుు సహాయనిరాకరణోద్యమ సంబంధమున సుప్రసిద్ధునిగ నెఱిఁగియున్నది. ఆరోగ్యము, రోగచికిత్స, మొదలగు విషయములలో గూడ నీమహాత్ముఁడు ప్రమాణిక గ్రంథకర్తయని తెలిసిన పాఠకు లనేకు లత్యధికానందవాహినీనిమగ్ను లగుదురు. ఆయన గుజరాతీ భాషలో స్వయముగ నొక యారోగ్యపథబోధిని యను దీని మూలగ్రంథమును వ్రాసియుండెనని మనలో ననేకు లెఱుఁగరు. స్వప్నగతాభిప్రాయుఁడని గాని, ఆచరణానర్హవిషయములను స్వాత్మావస్థయం దాకాశమును జూచుచు గ్రహించువాఁడనియు, నా మహామహుని గూర్చి యోచించువారు మొదటినుండి తుదివరకు కేవలాచరణార్హము లగు పరిశోధనలతో నిండియున్న యీ చిన్నిపొత్తమును జదువునపుడు నిశ్చయముగ నా మహనీయునిగూర్చి దురభిప్రాయపడితిమని యనుకొనక మానరు.

ఇతని గ్రంథములలో దెలుపబడిన సామాన్యోద్దేశములకును వాటిని మహనీయాభిప్రాయములకును మిగుల భేదము కలిగియున్నదనుట నిశ్చయము. అనేక సందర్భములలో నా మహాత్ముని సిద్ధాంతములు వివాదహేతువులుగ నుండును, ఒకానొక తరగతి పాఠకులు వానిని బొత్తుగ నాచరించుటకు యోగ్యములు గావని నిస్సందేహముగ నెంచుచున్నారు. అయిన నా సిద్ధాంతములలో మిగుల వివాదకారణములయినవి కూడ శాస్త్రజ్ఞానమును గల్గి యిసుకపయిని కట్టిన హర్మ్యములవలెగాక దాదాపు ముప్పది సంవత్సరములు

స్వాంతానుభవముతో బలపర్చబడిన గాఢ పరిశ్రమయును శ్లాఘనీయములై గట్టి పునాదిపయి నిలిచియున్నవి. ఆయన యూహలలో నవీకములు సామాన్య పాఠకు లంగీకరింప జాలరనియు, విశేష గ్రంథావలోకనానుభవములచే తాను గ్రహించిన వానిపై తన యభిప్రాయముల బ్రకటించుటయును దృఢమగు ధర్మబుద్ధిచే తన్ను పురికొల్పిన ట్లూహించితిననియు తన గ్రంథమును జదివిన పాఠకులలో నధమము కొందరగయినను దానివలన బాగుపడినవా రుండక పోరనియును ఆయన స్వయముగ దెలిపియున్నాడు. నేను నట్టి యూహతోడనే ఇతరులుకూడ వారివలె లాభము పొందగలరను నాసతో నీ గ్రంథము నాంగ్లేయభాషలోనికి పరివర్తింప సాహసించితిని.

దీని మూలగ్రంథము రచింపబడిన గుజరాతీ భాషను నే నభ్యసించినవాడను కాను. అంగ చే నా గ్రంథము హిందూస్థానీ భాషలోని కిదివరకు భాషాంతరీకరించి యుండిరి. ఆ రెండిటిలో నొక దానినిబట్టి నిలా యింగ్లీషు భాషాపరివర్తనము గావించితిని. నేను ప్రతివాక్యమునకు మూలానుసరణముగ పరివర్తన మొనరించియుండ లేదు. కొన్నిచోట్ల కొన్ని భాగములనే విడిచి వాని భావమును దెలిపితిని. కాని రచయిత యొక్క యే సందర్భమునను మూలపదములను తప్పుట్టఘ్లములను భావములను దెలిపియుండ లేదు. ఈ పరివర్తన మతి తొందరగ జేసియుండుటను, వ్రాసిన దానిని తిరుగ చూడ నవకాశము చాల కుండుటను కొన్ని పొరపాట్లుండిన నుండవచ్చును. గ్రంథపునర్ముద్రణము చేయవలసివచ్చినపుడు వాని నెల్ల భద్రముగ సవరించుకొనెదను.

జాతీయ కళాశాల,
తిరుచునాపల్లి,
1921 సం॥రం జూలై.

ఏ. రామాఅయ్యరు.

ఆంధ్ర భాషాంతరము గావించినవారి

జ్ఞాపిక.

గాంధీమహాత్ముని "ఆరోగ్యమార్గదర్శిని" గ్రంథమునకు ఏ. రామఅయ్యరుగారి యాంగ్లభాషాంతరీకరణగ్రంథ ప్రతియొకటి నా మిత్రులలో నొకరికడ గాంచి దాని నామూలాగ్రముగ జదువగ నందలి యారోగ్యసూత్రముల వివరములును, సూక్ష్మచికిత్సా విధానములును నామనంబు నాకర్షించినందున నీ యమూల్యగ్రంథ మాంధ్రులెల్లరు జదివి యందలి విషయములు చక్కగ గ్రహించి వాని నాచరణములోనికి దెచ్చుకొని సంపూర్ణారోగ్యలాభము నందుదురుగాక యని దాని నాంధ్రీకరించితిని. దాని నతిస్వల్పకాలములో నతి వేగమున పూర్తి చేసియుండినందున తిరుగ పరిశోధింప నవకాశము చిక్కలేదు. అందుచే కొన్నియు నాయజ్ఞతాదోషమువలన కొన్నియు ప్రమాదము లుండియుండును. వానిని రెండవ ముద్రణమున సవరించుకొనెదను. ఇంగ్లీషు ననుసరించి సాధ్యమగునంతవరకు ప్రతివాక్యమును భాషాపరివర్తనము గావించితిని. ఎచటనయిన మూలగ్రంథములోనున్న భావము చక్కగ బ్రకాశము గానిచో నది నాయజ్ఞతయని యంగీకరించుచు దాని మన్నింప మా పాఠకుల బ్రార్థించుచున్నాను.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ.

ఉపోద్ఘాతము.

గత యిరువది సంవత్సరములకంటె నధిక కాలము నుండియు నారోగ్యమును గూర్చి మిగుల శ్రద్ధాళుండనయి యుండి యున్నాను. నే నాంగ్లేయ దేశమున నివసించియుండు కాలమున నాహారపానీయముల విషయమున నేను ప్రత్యేకముగ నేర్పాటులను గావించుకొనవలసి వచ్చెను. కావున నే, నా యనుభవము విశ్వాసనీయమని నేను దృఢముగ దెలుపగలను. ఆ యనుభవమునుండి కొన్ని యంశములను గూర్చి నిర్దుష్టములగు తీర్మానముల నేనేర్పరచుకొనియుంటిని. మా పాఠక మహాశయులెల్ల దానిని గ్రహించి లాభమును పొందగలరని వాని నిందు ప్రకటించుచుంటిమి.

వ్యాధి రాకుండ నాటంకపరచుట, యది వచ్చిన పిమ్మట చికిత్సలు చేయుటకంటె మేలయినదను సామెత లోకమున సర్వసామాన్య ప్రచారములోనున్నది. తెలియక పొరపాటుచేతను, నజాగ్రత్తవలనను తెచ్చుకొనిన వ్యాధిని చికిత్సగావింప నారంభించుటకంటె నారోగ్య చట్టముల ననుసరించి వర్తించుటవలన నట్టి వ్యాధిని రాకుండజేయుట మిగుల సుకరమును క్షేమకరమునగును. ఆరోగ్యసూత్రములను యుక్తముగ గ్రహించుటయె యందరి బుద్ధిమంతుల విధాయకధర్మముగ నున్నది. ఈ సూత్రములను వివరించి తెలుపుటయె యీ చిన్ని పొత్తము యొక్క యుద్దేశమై యున్నది. సామాన్యవ్యాధులలో కొన్నిటికి సర్వోత్తమ చికిత్సా పద్ధతులనుగూడ జోడించి యిందు బొందుపరచితిమి.

నరకమును స్వర్గతుల్యముగను, స్వర్గమును నరకసమానముగను మనస్సు చేయగలదని యాంగ్లేయకవివరులలో నొకండగు మిల్టను కవి శ్రేష్ఠుండు

తెలిపి యున్నాడు. కావున స్వర్గమెక్కడనో మేఘమండలము దాటియును, నరకమెచటనో భూమి కడుగుభాగమునను లేదు. "మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" యను సంస్కృతోక్తినిగూడ నీయభిప్రాయమిమిడియున్నది. మనుజుని బంధముగాని, మోక్షముగాని వాని మనస్సును బట్టియుండును. మనుష్యుని యారోగ్యనారోగ్యము లతనియందే యాధారపడి యున్నదని దీని వలన తేలుచున్నది. వ్యాధి మన కర్మఫలితమె గాక మన యాలోచనాఫలితముకూడ నగును. మశూచి, విషూచి, మహామారి మొదలగు వ్యాధులచే పీడితులగువా రారోగములచే చనిపోవు సంఖ్యకంటె నధిక సంఖ్యగల జను లా వ్యాధులవలని భయముచే మృతి గాంచుచున్నారని యొక సుప్రసిద్ధ వైద్యుఁడు నుడివియున్నాడు.

వ్యాధి జనించుటకు ముఖ్య మూలకారణములలో నొకటి యజ్ఞత. తెలియమిచే మిగుల సామాన్యవ్యాధులను సయితము భయపడుచున్నాము. స్వస్థమును కలుగజేయు నాందోళనముచే మనము కార్యములను జెరచుచున్నారము. ఆరోగ్య విషయమును బోధించి కేవల ప్రాథమిక ప్రారంభ సూత్రముల సహిత మెఱుఁగకుండుటచే నరోగ్య చికిత్సలకు పాలుపడుచున్నారము. అశాస్త్రీయ వైద్యుల చేతులలో చిక్కవలసి వచ్చుచున్నది. సమీప వస్తువులకంటె దూరమున నున్న వస్తువులను గూర్చి మనము బాగుగ నెఱిఁగియుండుట మిగుల నాశ్చర్యముగ దోచును. (అది యెంతయు సత్యముగ కన్పడ దోచుచున్నది.) మన స్వగ్రామమును గూర్చిన వివరములు మనకు తెలియవు కాని యాంగ్లేయ దేశమునగల నదీ పర్వతాదుల నామములు ననర్గళముగ నేకరువు పెట్టగలుగుదుము. మన యిండ్లలోని వస్తువుల పేర్లయినను మనకు బాగుగ తెలియకపోయినను నాకసము నందలి నక్షత్రముల పేర్లన్నిటిని నతి ప్రయాసముతో రువ్వపెట్టి వర్ణింప బ్రయత్నింతుము. మన కన్నుల యెదుట బ్రత్యక్షముగ గోచరమగుచున్న ప్రకృతి వైచిత్ర్యముల వైభవమును గాంచి యానందింప నేరముగాని నాటకశాలలయందు

వివిధ వస్త్రాలంకారములతో నలంకరింపఁబడిన పాత్రల నృత్యముల గాంచుట కత్యాతురముతో వేచి యుందుము. అట్లే మన దేహనిర్మాణమును గూర్చియు, మన దేహమునందలి యస్థులును, నరములును నెట్లు పెరుగుచుండునో యా విధమును గూర్చియు, రక్తమెట్లు ప్రవహించుచుండునో యది యెట్లు పరిశుద్ధమగునో దానిని గూర్చియు, మెదడు తలంపులును, యుద్రేకములను యెట్లు కలుగుచుండునో యా విషయమును మన శరీరమెుక భోజషనముగనుండగ మనస్సు దరిలేని దూరమున స్వల్పావకాశములో నెట్లు ప్రయాణము గావించుచుండునో మొదలగు విషయములను గూర్చి తెలియకుండుటకు మనము లజ్జింపకున్నాము. మన శరీరముకంటె మనకత్యంత సన్నిహిత సంబంధియగు వస్తు వొండెద్దియు లేదు. అయినను దానిని గూర్చి మన యజ్ఞాన మతిగాఢముగను, మన యనాదరమతి పూర్ణముగను నున్నది.

ఈ యనాదరమును విడుచుట మనలో ప్రతివానికిని విధ్యుక్తధర్మముగ నున్నది. తన శరీరమును గూర్చి ముఖ్యములయిన శారీరక సూత్రములను దెలియుట తన విధాయక కృత్యమని ప్రతి మనుజుఁడును గారవింపవలెను. మన పాఠశాలలయందు శారీరక జ్ఞానబోధనమును నిర్బంధ పాఠముగ జేయవలెను. ఇప్పుడు సామాన్యమయిన గాయములకు, కాలుడు పుండ్లకును నేమి చికిత్స జేయవలెనో మన మెఱుఁగము. మన కాలిలో ముల్లు గ్రుచ్చుకొనిన యెడల మన మసహాయులమగుదుము. సామాన్యముగ పాము కరచిన భయభ్రాంతులమగుచున్నారము. ఇట్టి విషయములలో మన యజ్ఞానమెంత గాఢముగనున్నదో మనము యోచించుకొనునెడల మనము లజ్జచే తలవంచుకొనవలసి వచ్చును. ఈ సామాన్య విషయములనుగూడ మనుష్యునకు తెలియకుండునని యూహించుట యసంభవము; కాన యట్టివాని నేర్చుకొనదలంచినవారు నేర్చుకొనుటకే యీ చిన్న పొత్తము ద్దేశింపఁబడి యున్నది.

నే నిందు బొందుపరచిన యంశము లిదివరకెవరును జెప్పి యుండరనియని గొంతెమాత్రము నేను నటించుచుండలేదు. ఈ విషయమున వ్రాసిన

యనేక గ్రంథములలోని సారాంశమంతయు నీ చిన్నపొత్తములో నొకచో నిమిడియున్నదని మాత్రము మా పాఠక మహాశయులు గ్రహింపగలుగుదురు. ఈ పొత్తములన్నియును జదివిన యనంతరమున ననేకములగు పరిశోధనల నతి జాగరూకతతో గావించిన పిదప నేనీ పర్యవసానముల గావించితిని. అట్టి గ్రంథకర్తల భిన్నాభిప్రాయములను, యీ విషయము నిదివరకెఱుంగని వారు గ్రహింపజాలక తడబడకుండు నపాయమునుండి తొలగింపబడుదురు. ఇందు కుదాహరణముగ కొన్ని సందర్భములలో సుష్ణోదకము నుపయోగింప వలెనని తెలిపియుండెను. ఇందొకఁ డట్టిసందర్భములలో చన్నీళ్లనుపయో గించవలసినదని తెలిపియున్నాడు. ఇట్టి భిన్నాభిప్రాయముల నతిజాగ్రత్తతో యోచించి వానిపయి నా యభిప్రాయమును దెలిపితిని. అందువలన మా పాఠకులు మా యభిప్రాయములను సత్యములుగ నమ్మకొనవచ్చును.

మిగుల స్వల్పవ్యాధులకుకూడ వైద్యసహాయమును గోరు దురభ్యాసమును మనలో ననేకులును గలిగియున్నారు. క్రమముయిన వైద్యుఁడు రోగకునిరెుదల కేవలము శాస్త్రజ్ఞానశూన్యులగు వైద్యుల సలహాను గైకొనుచున్నారము. మందులేక యేరోగము కుదరనేరదను నుపాయకరమగు భ్రమచే పాలుపడుచున్నారము. ఈ భ్రమ మానవజాతి కితరచెడుగు లన్నిటికంటెను నెక్కుడు యపాయమును గూర్చ నుత్తరవాది యగుచున్నది. నిశ్చయముగ మన రోగములు నివారించుట యావశ్యకమె కాని యవి మందుల వలనకుదుర నేరవు. ఔషధములు నిష్ప్రయోజనములెగాక కొన్ని యవసరములలో నప తిప్పలకు ముప్పును గూర్చుచున్నవి. జాడ్యగ్రస్తుఁడు మందుల నౌషధులను సేవించుట యింటిలో పెరిగిన పెంటకుప్పను కప్పి పెట్టుటకు ప్రయత్నించుటవలె నంత యవివేకముగ నుండును. మనము మురికిని దాచి పెట్టినకొలఁది యది కుళ్ళిపోవుట యతి త్వరితముగ సంభవించును. మనుష్య శరీరమునగూడ నటులనే యగును. వ్యాధియుగ శరీరావయవములలో దేని యం దయినను మురికి చేరినదని స్వభావము తెలుపు ముంగజాగ్రత్తయై

యున్నది. మందుల సహాయమున నా మురికిని మూసిపెట్టుటకంటె దానిని తొలగింప ప్రకృతి కవకాశమిడిన వివేకముగ నుండును. మందులు సేవించు వారు స్వభావకార్యముల నిమమడి కఠినములుగ జేయుచున్నారు. కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రముల జ్ఞాపకమున నుంచుకొనినయెడల స్వభావకార్యములకు మనము సహాయభూతుల మగుటకు మిగుల సౌకర్యముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ లంఘనము చేయుటవలన నట్టిమురికి యొకచో కూడియుండకుండ పోవచ్చును. బహిరంగవాయు ప్రసారితప్రదేశములయందు దేహపరిశ్రమ చేయుటవలన నా మురికిలో కొంతభాగము చెమటరూపమున తొలగిపోగలదు. ముఖ్యావసర మొకటిగలదు. అది మన మానసముల కఠిన మయిన నిగ్రహములో నుంచవలెను.

ఒకమారొక సీసామందును యింటిలో నుపయోగింప నారంభించిన నది మరిమరలనుండ నుపయోగింపబడుచుండును సరిగదా, దాని వెంబడి నొకటి తరువాత నొకటిగ విడతెగకుండ నా మందుసీసాలను వాడుచునే యుందురని యనుభవమువలన మన మెఱిగియున్నాము. నిరంతర మౌషధ సేవను గావించుచుండినను జీవితకాలమంతయు నెద్దియో యొక వ్యాధిచే బాధితులగు మానవుల నసంఖ్యాకుల గనుచున్నారము. వారు నేడొక వైద్యుని చికిత్సయందును రేపింకొకని చికిత్సయందును నుందురు. ఆ రోగమును నిర్మూలముగ కుదుర్చు వైద్యునికొరకు తమ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థముగ వెదకుచుందురు. హిందూదేశమున కొంతకాలమునుండి యిప్పుడు కీర్తిశేషులయిన న్యాయమూర్తి సీ వెకుదొరగారు "శారీరకవిషయముల నించుకేని యెఱుంగని వైద్యులవలన నాని గుణాగుణముల నించుకయిన తెలియని మూలికలు ప్రయోగింపఁబడుట జూడ నిజముగ నాశ్చర్యకరముగ నున్న" దని చెప్పియుండిరి. పాశ్చాత్య వైద్యవిద్యాపారగులలో ననేకులీ యభిప్రాయమునే యిప్పుడును పడుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ "నౌషధ శాస్త్రము చాలవరకు కేవల మూహాచేతనే యేర్పడినదని" సర్ అస్లీరాపరు

పోరంగా ప్రకటించియున్నారు. "రోగములవలనకంటె మందులవలన నసేకులు నశ్యించుచున్నా"రని దేశము ప్రాంతము మొదలగు వైద్యవిద్యా పారంగతులంగీకరించియున్నారు. "యుద్ధము, క్షామము, అంటువ్యాధులు అన్నియు గలిసియైనను కలుగఁజేయజాలని యపాయమును మందులు కలుగఁజేయుచున్న"వని డేవునుగుడ్ అను వైద్యపండితుఁడు చెప్పసాహసించెను.

మీ యాచారముగాని వైద్యులసంఖ్య హెచ్చినకొలఁది రోగవ్యాప్తి యెంతో హెచ్చుచుండెను. అధమాధములగు వార్తాపత్రికలయందు ప్రకటనము వలన విషయములు తెలుపన్నను, ఆక్రాత్మీయమైన ప్రకటనలలో నిండియుండుటంతె మూలికల యుపయోగము విశాలవ్యాప్తి కలిగియున్నది. మనము రెండు మొదలయిదురూపాయలవరకు ఖరీదునిచ్చి కొనుచున్న పూర్తిటు సాల్టు సిరప్పుల సీసాలలోని మందు లామధ్యుల తయారుచేయువారికి కాని మొదలణాపరకు గిట్టుబడి యగుచున్నదని యీమధ్య నూతనముగ వెలువడిన నిక్షేపథ గ్రంథమువలన దెలిసికొంటిమి! అందు చేర్చబడు వస్తువుల కూటము నతి గహ్యముగ ఫలాపేక్షచే దాచియున్నారనుటలో నాశ్చర్యమేమున్నదది?

కావున వైద్యసహాయాపేక్ష యెంతమాత్ర మనవసరమని మాపాఠకులకు మేము నిశ్చయముగ నొక్కి చెప్పుచున్నాము. అయినను వైద్యులను మందులను బొత్తిగ విడిచిపెట్ట నిష్టములేనివారికి మే మిట్లుపదేశించుచున్నాము "సాధ్యమయినంతవరకు మీ యాత్మలనోరిమిగలవిగ నుంచుకొనుడు. వైద్యులను క్రమముగా తొందరవలెను. ఏ కారణముచేతనయిన వైద్యసహాయాపేక్ష కలుగునెడల మంచి వైద్యుని సంపాదింపయత్నింపుడు, అతనిని యాధార్థమైన విషయముల నుచితముగ సవలంబించుడు. అతఁడు మిమ్ము ప్రబోధించుటకు వెరకొకొక వైద్యుని బిలువవలదు. మీ రోగనివారణ మంతయు కేవలము వైద్యుని చేతులలో లేదని యన్నిటికంటె బాగుగ జ్ఞాపక ముంచుకొనుఁడు.

ఇట్లు,

యమ్. కే. గాంధి.

ఓమ్.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

ప్రథమభాగము.

మొదటి ప్రకరణము.

ఆరోగ్యశబ్దార్థము.

చక్కఁగ భుజించి స్వేచ్ఛగ దిరుగుచు వైద్యసహాయ మపేక్షింపకుండు మనుజు నారోగ్యవంతునిగ సామాన్యముగ నూహించుచున్నారము. కొంచెము నిదానించి చూచిన నీయూహ సరికాదని తోపకమానదు. స్వేచ్ఛాహార విహారులుగ నుండియు, రోగపీడితులుగ నుండువా రనేకులు గన్పట్టుచున్నారు. అట్టివా రారోగ్యవంతులని భ్రమ జెందుచున్నారు. వా రావిషయమును యోజించుట యందు మిగుల విముఖులయి యున్నారు.

నిజముగ నీవిశాల ప్రపంచమున నెచ్చటను సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁ డొకఁడున్నట్లైన గనరాకున్నారు.

నిరోగ శరీరమున నిర్మలాత్మగల మనుజుఁడే నిజమయిన పూర్ణారోగ్య వంతుఁడని నొక్కి వక్కాణింప నగును.

శరీరమానసములకు గల యన్యోన్య సంబంధము విస్పష్టము. వానిలో నెద్ది క్రమముతప్పినను శారీరక తత్వమంతయు బాధ జెందును. గూలాబీ పుష్పముయొక్క నిర్మాణమును గూర్చి యోజింతము. పూవునకును వాసికిని నెట్టిసంబంధము కలదో యట్టి స్వాభావిక సంబంధమే శరీరమునకును మనస్సు లేక యాత్మకును గలిగియున్నది. పుష్పములకు బ్రధాన సారమగు సౌరభమును గలిగియుండని కతమున కృత్రిమములగు కాగితపు పూలను గాంచి నిసర్గమనోహర కుసుమములుగ నెంచజాలము. అట్లే స్వచ్ఛహృదయమును, ఘనమగు యోగ్యతయును గలిగిన మనుజునే మనము నైసర్గికముగ గౌరవింతుము. కాని కేవల దేహదార్ఢ్యము మాత్రము కలవాని నాదరింపము. దేహాత్మలు రెండును బ్రధానములే. కాని యాత్మ దేహము కంటెను ముఖ్యమైనది. ఏమనుజుని గుణవిశేషము స్వచ్ఛముగా నుండదు, నట్టి మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడు కానేరఁడు. అమలయు సహితమగు మనస్సుతో గూడియుండు దేహము రోగపూరితముగ నుండును గాని యన్యథా యెట్లగును? కావున సద్గుణ విశిష్టమగు యోగ్యతయే యారోగ్యమునకు మూలాధారమని యారోగ్యశబ్దమునకు వాస్తవార్థమును దెలుపవలసి యున్నది. అన్ని దుర్గుణములును, దురాలోచనలును దుర్వ్యాపారోద్వృత్తులును, వ్యాధియొక్క గూఢభేదములని చెప్పవచ్చును.

పైని తెలిపిన విధమున చక్కగ యోజించిన నిదని నివ ర్యవసానమును దెలుపనగును.

ఏమనుజుని దేహము చక్కగ నేర్పడియుండునో, యెవ్వని దంతకర్ణనాసికాదులు యుక్తస్థితి నొప్పియుండునో, యెవ్వాని నానారంధ్రములు దుర్గంధదూరములో, యేవనిశరీరము దుర్గంధరహితమై చక్కగ చెమ్మటబట్టుచుండునో, యేనరునిముఖ వివరము దుర్వాసన లేక యుండునో, యే మానవుని కరచరణాద్యవయవములు తమ నియమిత కృత్యముల చక్కగ నెరవేర్ప సమర్థములో, యేపురుషుఁ డతి స్థూలముగగాని యతి కృశించిగాని యుండకుండునో, యవ్వని మానసేంద్రియములనిశ మాతనికి స్వాధీనములై యుండునో, యట్టి మనుజోత్తముఁడె సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు. అట్టి యారోగ్య సంపాదన మతి దుర్ఘటమని మున్నె తెలిపియుంటిమి. ఎట్లో సంపాదింపగలిగినను దాని నిలుపుకొనుట మిగుల దుస్తరము. మనము నిజమగు నారోగ్యలాభమున గాంచకుండుటకు ముఖ్యకారణము మన తలిదండ్రు లారోగ్యవంతులు గాకుండుటయె. జననీజనకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులగు నెడ వారి సంతతికూడ నన్నివిషయముల యందును వారిని బోలి యుండునని యొకానొక ప్రసిద్ధ గ్రంథకర్త తెలిపియున్నాఁడు. సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు మృత్యువునకు వెరవనగత్యము లేదు. మనమెప్పుడును మృత్యువునకు వెరచుచుండుటకు గతమెద్దియన మనము పూర్ణారోగ్యదూరుల మగుటకంటె వేరేదియును లేదు. ఏదెట్లున్నను, సంపూర్ణారోగ్యవంతుల మగుటకు తగుయత్నమును గావించుటయె మన ముఖ్య ధర్మము. కావున నట్టి యారోగ్య మెట్లులబ్బును? అలవడిన

పిదప దాని శాశ్వతముగ నెట్లు నిలుపుకొనదగు? ననువిష యముల నిక నీ చిన్ని పొత్తమున విచారింప బూనితిమి.

రెండవ ప్రకరణము

మానవదేహము.



ప్రపంచమంతయును పృథివ్యప్తేజోవాయురాకాశము లను పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. మన శరీరముకూడ నట్లె. మానవశరీర మొకవిధమగు సూక్ష్మప్రపంచము వంటిదిగాన స్వచ్ఛమృత్తికయు నవోదకమును దీప్తాగ్ని లేక సూర్య కాంతియును నిర్మలవాయువును విశాలాకాశముల యుక్త పరి మాణములుజేరి పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. ఈభౌతిక భాగములలో నేది తగ్గినను శరీరమున కస్వస్థతకలుగును. శరీరము రక్తమాంసములతోడను శల్యచర్మములతోడను గూడియున్నది. ఎముకలు శారీరక పంజరాంగములుగనున్నవి. శల్యములు లేకుండిన మనము తిన్నగ నిలువలేము. ప్రక్క లకు మూలగంబము. శల్యములు శరీరమందలి మార్దవభాగ ముల రక్షించును. ఇట్లె తలపుఱ్ఱ మెదడును, ప్రక్కటె ముకలు హృదయ శ్వాసకోశములను రక్షించుచున్నవి. మానవదేహమున నిన్నూటముప్పదియెనిమిది యెముక లున్నవని వైద్యవిద్యావిశారదులు లెక్కించియున్నారు. ఎముక లమీదిభాగము కఠినముగను క్రిందిభాగము మృదువై పల్లము

గలిగియుండును. రెండుయెముకల మధ్యనున్న సంధిబంధ ములు మూలుగునవలె నుండును. దానినిగూడ పెద్దని యెము కగ నెంచియున్నారు. దంతములనుకూడ నెముకలుగనె పరి గణించి యున్నారు.

కొన్నితావులనున్న మాంసమును ముట్టుకొనిన నది బి రుసుగను సాగునదిగను దోచును. ఈమాంస భాగమునె నరము (Muscles) లందురు. మన బాహువులను ముడుచుట, చాచుట, దవడల నాడించుట, కన్నుల దెరచుట, మొదలగు పనుల గావింప శక్తికలుగజేయున వీనరములే. జ్ఞానావయ వముల (Organs of Perception) నియమిత కార్యములను గావింప సాధనము లీనరములె.

మానవ శారీరనిర్మాణము నంతను దెలుపుటకీ చిన్ని పొత్తమున నవకాశముండదు. అదియట్లుండ నీ గ్రంధకర్తకా నిర్మాణ విషయజ్ఞానముకూడ చాలినంతలేదు. ప్రధానాంశ ముతో తృప్తినొందుటయె మాయుద్దేశము.

శరీరావయవములలో ముఖ్యావయవము పొత్తిక డుపు (Stomach), ఒక్క నిమేషకాలమయినను పొత్తికడుపు పనిచేయ కూరకుండనేని శరీరమంతయు మృతిగాంచును. భక్షించిన యాహారమును జీర్ణముగావించి శరీరమునకు బలము గలుగజేయుటయు పొత్తికడుపు చేయు పనియై యున్నది. రెయిలుబండ్ల వరుసకును నావిరియంత్రమునకు నెట్టి సంబంధ ముగలదో యట్టిసంబంధమునే శరీరమునకును పొత్తికడుపునకును గలదు. గర్భాశయమున బుట్టి జీర్ణద్రవము (Gastric Juice)

భుజించిన యాహారమునందలి బలమగు పదార్థముల జీర్ణింపజేయుటకు సాయపడును. జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిని చుట్టలుగ గర్భమున నుండు పేగుల (Intestines) మూలమున మలమూత్రరూపముగ వెలికి ద్రోయబడును. గర్భాశయము యొక్క యెడమ భాగమున ప్లీహా (Spleen) యున్నది. ఆ గుహాకు కుడిభాగమున పిత్తకోశము (Liver) కలదు. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయును జీర్ణసాధనమగు పిత్తస్రవమును వెలువర్చుటయును వాని ధర్మములు.

ప్రక్కటెమ్ములచే మూయబడిన పల్లపుప్రదేశమున హృదయము ఊపిరితిత్తులునున్నవి (Heart & Lungs). రెండు యూపిరితిత్తులకును నడుమ కుడిదానికంటె నెడమతిత్తినంటి హృదయకమలమున్నది. వక్షమున మొత్తముపై నిరువది నాల్గెమ్ములుకలవు. అయిదు ఆరు ప్రక్కటెముకల నడుమ హృదయవ్యాపారము గననగును. ఊపిరితిత్తులు వాయునాళము (Wind-pipe) తోఁజేరియున్నవి. మనము పీల్చెడు గాలి వాయునాళము ద్వార యూపిరితిత్తులలోఁ బ్రవేశించి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ముఖబిలములోపలినుండి యూపిరిని బీల్చుటకంటె నాసారంధ్రములగుండ బీల్చుట బ్రధానకార్యము. శరీరసంబంధమయిన సర్వకార్యములును రక్తవాహికలపయి నాధారపడియున్నవి. శరీరమున కాహారము నమర్చునది రక్తమే. అదియె యాహారమునుండి బలమునిచ్చు పదార్థములను గ్రహించును. గర్భపరములనుండి జీర్ణమైన యాహారసంబంధమగు పిప్పిని వెలికి ద్రోయును. నెత్తురే దేహా

ము నుష్ణముగ నుంచును. రక్తము శరీరమందంతటను రక్తనాళములు (Aurtories), సిరలు (Viens) గుండా ప్రవహించుచుండును. నాడీ చలనమునకు రక్తమే మూలకారణము. సాధారణముగ నారోగ్యవంతుడగు యౌవ్వనుని నాడి నిముసమునకు డెబ్బదిరైదు సారులు కొట్టుకొనును. బిడ్డలనాడి వేగముగను వృద్ధులనాడులు మెల్లగను కొట్టుకొనుచుండును. రక్తమును శుద్ధముగ జేయు ముఖ్యసాధనము గాలి. రక్తప్రవాహము శరీరమంతట నొకసారి చుట్టివచ్చి యూపిరితిత్తుల (Lungs) లోఁ బ్రవేశించును. అప్పుడది కలుషితమై విషపదార్థమిళితమై యుండును. మనము లోపలకు పీల్చెడు గాలియందున్న ప్రాణవాయువు (Oxygun) ఆ రక్తమును పరిశుద్ధము గావించును. అందుండు దుష్టగాలి (Nitrogen) యారక్తమునందలి విషపదార్థముల హరింపజేసి నిశ్వాసమూలమున వాని వెలికిద్రోయును. ఈవిధానము శరీరమున నెడతెగక సాగుచుండును. ఇదియే శరీరమున జరుగు ముఖ్యధర్మములలో ముఖ్యమైనది. దీనికి వాయువే మూలాధారము. కాన నట్టిగాలిని గూర్చి వివరముగ నింకొక ప్రకరణమున వెలువుచున్నారము.

మూడవ ప్రకరణము.

గాలి.

మనుష్యజీవితమున కత్యావశ్యకములగు వాయు జలాహారములు మూడిటిలో మొదటిదియు ముఖ్యమయినదియు

గాలియని తెలుపకతీరదు. కావుననే భూతదయాళుండగుపరాత్పరుడు దానినెల్లెడ కొల్లలుగను నతిసుకరముగను నలవడునట్లు సృజించెను. అయిన నిప్పటి నాగరకతావిశేషమువలన పరిశుభ్రమగు వాయువుకూడ కరువగుచున్నది. మంచిగాలిని పీల్చవలయుననిన పట్టణనివాసమును వదలి వ్యయప్రయాసములకు లోనైయుండవలయును. బొంబాయి పురజనులు మాతెరానుకు బోయిన నారోగ్యమును గనుచున్నారు. వారే మలబారుకొండలకు పోయిన మఱియు నెక్కు డారోగ్యవంతులగుదురు. వారా యాత్రలకు ధనవ్యయములేక పోగలరా? పోజాలరు. కావుననే పూర్వకాలమున ధనవ్యయములేక పరిశుద్ధవాయువును స్వేచ్ఛగా పీల్చకలిగిన ట్లీకాలమున స్వచ్ఛవాయువును స్వేచ్ఛగ బీల్చజాలకున్నామని చెప్పిన యథార్థవిరుద్ధము కానేరదు.

వ్యయప్రయాసములు లేకుండ పరిశుద్ధవాయువును సంపాదింపగలిగినను లేకున్నను, పరిశుద్ధవాయువులేక మన జీవితముల నిలుపజాల మను విషయము నిర్ధారణమై యున్నది. రక్తము శరీరమంతటను చుట్టి స్రవహించుచు నూపిరితిత్తులంజేరి పరిశుద్ధమై మరల బ్రవహించుచుండును. అపరిశుద్ధ వాయువును నిశ్వాసరూపమున వెలిబుచ్చుచు నుచ్ఛ్వాసరూపమున బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువును లోగొందుము. ఆ ప్రాణవాయువు రక్తశుద్ధి జేయును. ఈ యుచ్ఛ్వాసనిశ్వాసవిధాన మనిశము సాగుచుండును. ఇదియే మనుష్యజీవితమునకు ముఖ్యాధారమని మున్నే తెలిపియుంటిమి.

మనము నీటిలో మునిగిపోయినపుడు మన శరీరమందలి యపరిశుద్ధవాయువును పైకి విడుచుటకును బయటనుండు పరిశుద్ధవాయువును లోనికి బీల్చుకొనుటకు నశక్తులమగుటచే మనము చనిపోవుదుము. నీటియందు మునిగెడువారు నీటియడుగు భాగమువరకు మునిగెడు గంట (Diving bell) యను దాని సహాయమున నడుగునకు బోయి నీటిమట్టమునకు పైవరకుండెడు గొట్టముద్వారా మంచిగాలిని పీల్చుచుందురు. కావుననే వారు నీటియడుగుననుండి చాలకాలమువరకు పని చేయగలరు.

ఎవ్వడును నైదు నిముసములకాల మయినను గాలిలేక బ్రతుకజాలడని పరిశోధకులు తమ శోధనలవలన గ్రహించియున్నారు. మూర్ఖురాండ్రగు తల్లు లజ్ఞానముచే తమబిడ్డల రొమ్ముల కదిమి గట్టిగ పట్టుకొను నపు డా బిడ్డ కూపిరాడక మృతినొందెనని కొన్నిగాథల నప్పుడపుడు వినుచు వినుచున్నారము. మురికినీటిని త్రాగుటయు మురికికూడు గుడుచుటయును మన మెట్లొల్లకుందుమో యట్లే యపరిశుద్ధ వాయువును బీల్చుటను మనమంగీకరింపరాదు. మనము తినెడు యన్నముకంటెను త్రాగెడు నీటికంటెను మనము పీల్చెడు గాలి విధిగ నెక్కుడు యపరిశుద్ధముగ నుండును. మన మెల్లరము కన్నుల కగుపడు పదార్థములనే పూజించువారముగ నున్నారము. మన కన్నులయెదుట గాంచగలుగునట్టియు తాకదగునట్టియు పదార్థములనే కనను మట్టను వీలుగాని వస్తువులకంటె ప్రాముఖ్యముగ నెంచుచున్నారము. గాలి కన్నులకగు

పడని పదార్థమగుటను మనము పీల్చెడు నపరిశుద్ధవాయువు వలన గలుగు కీడులను దెలియజాలకున్నారము.

పరులు తిని విడిచిన యెంగిలిని దినుటకును నితరులు కరచి పెట్టుకొని త్రాగివిడచిన పాత్రములోని యెంగిలినీరును ద్రావుటకును ముందు మనమెంత రోజించుచుందుము. ఇతరులు కక్కిన కూడును గుడుచుటకును ఉమిసిననీరు గ్రోలుటకును లజ్జావిహీనుఁడు సహిత మంగీకరింపఁడు. ఆకలి దప్పులచే జావనున్నవాఁడు సయితి మాదు కొడంబడఁడు. మనము పీల్చుగాలి యొరుల నిశ్వాసపవనముగాన నపరిశుద్ధమగు విష వాయువని గ్రహింపఁజాలనివారు మనలో నెందరున్నారు? అట్టి వాయువును లోపలకు బీల్చుటకు మనము చేసిన పదార్థమును దినుటకంటె తక్కువ యాక్షేపణార్హము కానేరదు. ఇరుకుగదులలో తలుపులు మూసికొని గంటల కొలది కూర్చొనుచు నిద్రించుచుండు మనుజులు తామును తమ మిత్రులును తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ వాయువునే మరల మరల బీల్చుచుండుట జూడ నెంతో వింతగనుండును. గాలి మిగుల తేలికయినదియును, నలుమూలల చెదిరి యుండునదియును, మిగుల సూక్ష్మరంధ్రములగుండ నయిన చొచ్చుకొని పోవు స్వభావము గలదియునునై యుండుటచే మనుజులు మిగుల నదృష్టవంతులుగ నున్నారు. తలుపులను గవాక్షములను మూసియుంచినను గోడలకును ఇంటికప్పునకును నడుమ సాధారణముగానుండు చిన్న యవకాశము మూలమున బయటనున్నగాలి లోపల బ్రవేశింప యత్నిం

చును. అందు.
విషమిశ్రితమగు
మన నిశ్వాసపః
తమై ప్రకృతియు
విధానమున తిరు
జనులలో
వ్యాధిపీడితులునగు
జూసగలిగితిమి. ను
నుండుట కీయపరిశు
బలుకుట కెంతమా
క్తిగాను బహిరంగ
వాయువు ప్రసరిం
వైద్యుఁడుగాని పరిశు
చెప్పుఁడు యారోగ్య
యెడల నావిరియం
వాయువు పీల్చుటవల
రోగమును బుట్టించును.
రాత్రిము లిరువదినాలుగ
వాయుప్రసారిత ప్రదేశవ
మగునట్టియు గుణమిచ్చు:
మనము వాయువు
తెలిసికొనుట ముఖ్యమై
గ్రహింపగల శక్తి గలిగిన

నను. ఈ పొత్తము చదు
ల్పవిషయములను బోధ
నము ననుభవములోనికి
బోధించుచో గూడ నశ్లే
మితోత్సాహి నగుదును.

టలో మన మరుగుదొడ్లు
రికిగ నుంచుకొనుటవల్ల
ంచియున్న వారత్యల్ప
లు పిల్లలు మొదలగు
ళ్లతో చిన్నగోతులను
మట్టితో గప్పుచున్నవి.
ర్గములు లేనిపట్ల మన
గుదొడ్డిలో నొకయినుప
దుగాని బూడిదె లేక
దొడ్డిలోనికిపోవువారు
బూడిదనుగాని మట్టినిగాని
నెడల దుర్వాసన యుండదు.
స్యము నితరులకంటించ పీలు
టవముగల ప్రతిమనుజుడును
టుపడనివాడను గాలిలో వెల్ల
వుల వలన వెలువడు దుర్వాసన
డునో బాగుగ తెలియ గలడు. మన
ు కలిసి యున్నదను యూహ మనకు కలిగిన

తోడనే వెలపరము కలుగును. కాని యట్టి దుర్వాసనచే దుష్టమయిన గాలి నెడతెరక మనము పీల్చుచుందుము. పై రెండు విషయములలో నొకటి కొకటికి భేదమింతయు లేదని విస్మరించు చున్నారము. అందొకటి దృశ్యము, రెండవది యదృశ్యము. ఇంతకుమించిన భేద మేమియును లేదు. మన మరుగు దొడ్లను మిగుల శుభ్రముగను క్రమముగను నుంచుకొన జూచుచుండవలెను. వానిని మనము స్వయముగ దుడుచుకొనిన ననహ్య పడుదుము. కాని మురికిదొడ్ల నుపయోగించుటను గూర్చి మనము నిజముగ నసహ్యపడ వలసియుండును. మన శరీరమునుండి వెలువడిన మురికిని మనము స్వయముగ తొలగించుటవలన నేమి యపాయము గలదు? దాని నితరులు తొలగించునపుడు మనకించుకేని లజ్జ పొడముచున్నది. దొడ్లను తుడుచు పనిని మనము స్వయముగ నభ్యసించి మనబిడ్డలకు కూడ నేర్పవలె ననుట కేవిధమైన యభ్యంతరములును గనరావు. ఈ మురికిపదార్థమును తొలగించి రెండడుగులు లోతుగల గోతిలోనికి ద్రోచి దళసరియగు మట్టి పొరతో గప్పవలెను. మనము బాహ్యమునకు బోవు నెడల మన కాళ్లతోను చేతులతోను చిన్నగోయిని త్రవ్వి యందు మలవిసర్జనచేసి పిదప దానిని మట్టితో గప్పుచుండవలెను.

విచక్షణలేక నన్నిచోటుల మూత్రము విడుచుట వలన మనము గాలి నపరిశుద్ధము చేయుచున్నారము. ఈ దురలవాటును పూర్తిగ విడిచి పెట్టవలెను. మూత్రవిసర్జనమునకై ప్రత్యేకస్థలము నియమితమై యుండనియెడల, నీటికి దూర

ముగనుండు నొక పొడినేలకేగి యట మూత్రమును విడిచి దానిని మంటితో గప్పవలెను.

ఈ మురికిని మిగుల లోతుగల గోతులలో ద్రోయరాదు. అట్లొనర్చిన నది సూర్యుని వేడిమికి దూరమగును. ఆ మురికి భూగర్భమున బ్రవహించు నీటినికూడ పాడుచేయును.

ముందరి వాకిళ్ళలోను వసారాలలోను విచక్షణలేక నుమియు నభ్యాసము మంచిదికాదు. క్షయరోగుల యుమ్ములపాయకారులు. అందలి విషక్రిములు గాలిలోని కెగిరి యూపిరి బీల్చునపుడు మనుజుల గర్భముల బ్రవేశించి రోగవ్యాప్తికి దారి చూపును. మన యిండ్లలో పీకిదానుల నుంచుకొనవలెను. వెలుపల దిరుగునప్పుడు ద్రోవలలో నుమియవలసి వచ్చినపుడు పొడిమన్నుగల తావుల నుమియవలెను. అట్లుమియుటచే నావట్టి యాయుమ్మి నార్చును. గాన యెట్టియుపాయము బుట్టనేరదు. క్షయరోగి కుండీలో నుమియవలెను. క్రిమిహారౌషధముల నుపయోగించవలెను. అతండు పొడినేల నుమిసినను వాని యుమ్మిలోని పురుగులు యెట్లట్లో యెగిరి గాలిలో ధూళితో చెదిరి వ్యాపించునని వైద్యులభిప్రాయపడుచున్నారు. ఎట్టి సందర్భముననుగూడ మన యిచ్చవచ్చినతావుల నెల్ల నుమియుచుండు నభ్యాసము చెడ్డదియగాక హానికరమైనదిగకూడ నున్నది. కొందర న్నమును నితరపదార్థములను తమ యిచ్చవచ్చినచోట్ల బడవేయుచుందురు. అవి కుళ్లి వాయువు నపరిశుభ్రము గావించును.

అట్టి పనికిమాలిన వస్తువుల నెల్ల భూమిలో పాతిపెట్టిన యెడల గాలి చెడకుండుటయెగాక యవి మంచి యెరువుగకూడ మారును. ఏ విధమయిన కుళ్లు వస్తువులను గాలి కెదురుగ పడియుండుట కంగీకరింపరాదు. మన మావిషయమున శ్రద్ధాళుర మైతిమేని యత్యావసరమగు నీ ముందు జాగ్రత్తను దీసికొనుట మిగుల సులభముగ నుండును.

మన దురభ్యాసములవలన వాయు వెట్లపరిశుద్ధమగుచున్నదో వాయువును పరిశుద్ధము గావించుటకు మన మేమి చేయవలయునో యిపుడు గ్రహించితిమి. ఇంక వాయువు నెట్లు పీల్చవలె ననులనుగూర్చి యోచింతము.

వాయువును ముక్కు రంధ్రములద్వార పీల్చవలెనుగాని ముఖరంధ్రముగుండ బీల్చరాదని వెనుకటి ప్రకరణమున దెలిపియుంటిమి. గాలి నెట్లు యుక్తముగ బీల్చవలయునో కొందరు మాత్ర మెరుంగుదురు. నోటిద్వార గాలిని బీల్చు దురలవాటనేకులకు గలదు. నోటిద్వార మిగుల శీతలవాయువును బీల్చినయెడల రొంప పట్టి గొంతుక యెలుగు రాలును. నోటిగుండ నూపిరిని బీల్చిన గాలియందలి ధూళియణువు లూపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి హానిచేయును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ లండను నగరమున నవంబరు నెలలో గొప్ప కర్మాగారములలోనున్న పొగగొట్టములగుండ పొగలేచి దట్టమగు పొగమంచుతో మిళితమై యొక విధమగు పచ్చని పదార్థ మేర్పడును. నోటిద్వారా వాయువును పీల్చిన మనుజుని యుమ్మిలో గనబడునట్టి చిన్న కరధూమపు టణువు లిందు జేరియుండును

ముక్కుతో నూపిరి తీయుట నెరుగని యూరువాండ్లీ ధూళి మును పీల్చకుండ నాపుటకుగా నొక విధమగు ముసుగును ధరించి వీధులవెంబడిని బోవుచుందురు. ఈ ముసుగులను జాగ్రతగా బరిశోధించు నెడల నీ యణువు లందు గనబడును. కాన దేవుడు మన నాశికాంతరమున నిట్టి వడకట్టు సాధన మొకటి యందరకు బ్రసాదించి యున్నాడు. ముక్కురముల గుండ బీల్చిన వాయువు దానిచే వడకట్టబడి యూపిరితిత్తులలో జేరును. ఈ విధానముచే నది వెచ్చ నగును. కావున జను లెల్లరు ముక్కుతోడనే యూపిరినిబీల్చ నేర్చుకొనవలెను. ఇది యెంతమాత్రము కష్టము కాదు. మాటలాడునపుడు దక్క యితర కాలములలో మూతిని మూసికొని యుంచవలెనని జ్ఞాపకముంచు కొనవలెను. నోరును తెఱచియుంచుకొను నల వాటు గలవారు నిద్రించునపుడు నోటికి కట్టు కట్టుకొన వలసి యుండును. అట్లు గావించు నెడల ముక్కుతో నూపిరితీయు నభ్యాసమునకు మార్గదర్శక మగును. వారు ప్రతియుదయా స్తమయములయందును పూట కిరువది దీర్ఘము లైన యుఛ్ఛ్వాస ముల దీయ నభ్యసించవలెను. నిశ్చయముగ నెల్లరీ సాధనము నభ్యసించి తమ వక్షస్థల మెంత వేగము లోతగునో తాము చూచుకొన గలరు. ఈ యభ్యా సారంభమున ఛాతీని కొలిచి మఱిరెండు మాసములకు బిమ్మట తిరుగ కొలిచిన నీ స్వల్ప కాలములో నెంతవ్యాపించెనో గుర్తింపుము.

వాయువు నెట్లు పీల్చవలయునో తెలిసి కొనిన పిమ్మట ననుదినము నుచ్ఛ్వాసము లెట్లు చేయవలెనో మన మభ్య

సించవలెను. పగలెల్ల నింటికడనుగాని, రాజసభయందుగాని, యుండియుండి రాత్రులు తలుపులు కిటికీలును భద్రముగ మూసికొని యిరుకు గదులలో నిద్రించుచుండు దురభ్యాసము నకు సామాన్యముగ నలవాటుపడి యున్నాము. సాధ్యమగు నంతవరకు సర్వకాలమును వెల్లడి ప్రదేశమున నుండవలెను. అథమ పక్షము వెల్లడిగనుండు వసారాల పైని గాలివచ్చెడు చోట్లనైన నిద్రింపవలెను. అట్లు జేయలేనివారు సర్వకాలము పూర్తిగ తలుపులను కిటికీలను తెఱచి యుంచవలెను. ప్రతి దిన మిరువది నాలుగు గంటల కాలమునను వాయువే మన కాహారముగ నున్నది. దానినిగూర్చి మన మెుకింత యయిన భీతిల నవసరము లేదు. రాత్రికాలమున వీచు వాయువును బీల్చిన రొంపపట్టునని యెంచెడు నూహ తెలివిహీన మయినది. రాత్రులయందు తలుపులు మూసికొని నివాసావసణము లలో నిద్రించు దురభ్యాసము వలన శ్వాసకోశములను పాడు చేసికొనియున్నవార లాకస్మికముగ తమ యలవాటును మార్చుకొనుటచే రొంపపట్టి బాధితు లగుదురు. అయిన నీ శైత్యమునకు భయపడ నగత్యము లేదు. ఇది త్వరగ విడిచి పోవును. ఈ రోజులలో నైరోపాఖండములో క్షయరోగుల నివాసములను సర్వకాలము వాయుప్రసారమున కనుకూలమగు నటుల నిర్మించుచున్నారు. హిందూదేశమున నంటు వ్యాధు లవలన నెంతభయంకరోపద్రవములు కలుగుచున్నవో మన మెఱిగి యున్నాము. ఈ యంటురోగములు వాయువు నపరిశుద్ధము గావించి దానిని బీల్చుటవలన జనించుచున్నవని

జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము యుక్తముగ బరిశుద్ధవాయువును బీల్చినయెడల మిగుల సున్నిత శరీరము గలవారుకూడ లాభమును గాంతురని మనము గ్రహించవలెను. వాయువును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొని స్వచ్ఛవాయువును బీల్చుట యను నభ్యాసమును చేయుచుంటిమేని యనేక ఘోరవ్యాధులనుండి మనము దూరులముగ నుందుమనుట కింతయేని సందియ ముండదు.

ముఖమును కప్పుకొనకుండ నిద్రించుటకూడ ధారాళముగ గాలివచ్చు వెల్లడి ప్రదేశములయందు నిద్రించుట వలెనే ముఖ్యవిషయమయి యున్నది. మనలో ననేకులు ముఖమును కప్పుకొని నిదురించు దురభ్యాసము గలవారుగ నున్నారు. అట్లు నిద్రించుటయనగ తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ విషవాయువునే తాము మరల పీల్చుట యగుచున్నది. ఇనను బహిర్గతమగు వాయువు కొంత బట్టయొక్క సూక్ష్మరంధ్రముల మార్గమున దైవవశముచే లోపలికి బోవుచుండిన యెడల నట్టివా రూపిరాడక చావవలసి వచ్చును. ఇట్లు లోపలికేగు స్వల్పమగుగాలి కేవలము చాలినంతగ నుండదు. మనము శైత్యబాధా పీడితులమగు నెడల మన తల నొక గుడ్డతో కప్పుకొన నగును. అన్ని విషయములలోను ముక్కును మాత్రము మూయక వెల్లడిగ నుంచుకొనవలెను.

గాలియును వెలుతురును నొండొంటితో సంబంధము కలిగియున్న వగుటను వెలుతురుయొక్క ప్రయోజనమును గూర్చి యిట కొన్ని మాటలను జెప్పుట మంచిది. గాలివలెనే

వెలుతురుకూడ జీవితమునకు ముఖ్యావసరము. కావుననే నరకమును వర్ణించునపుడు మహాకవులెల్ల నంధకారబంధురమని తెలిపియున్నారు. వెలుతురు తగులనిచోట్ల వాయువు పరిశుద్ధముగ నుండనేరదు. మనమొక చీకటి కొట్టులోనికి పోయినయెడల దుర్వాయువుయొక్క వాసన మనకు విస్పష్టముగ దోచును. చీకటిలో మన కేద్దియు నగపడకుండుట జూడ వెలుతురిలో సంచరించుచు జీవించుచుండుటయే భగవదుద్దేశమై యుండునట్లు గన్పట్టుచున్నది. మనకవసరమగు నంత చీకటిని రాత్రులయందు బ్రకృతియే మన కొసంగియున్నది. అయిన ననేకులు మిగుల వేసవి దినములలో సహితము వెలుగు గాలియు రాని భూమ్యంతర గృహములలో గూర్చుండుటయు నిద్రించుటయు నను నభ్యాసము గలిగి యున్నారు. గాలిని వెలుగును నెఱుగని వారెల్లపుడు బలహీనులై వికృతాకారులుగ నుందురు.

ఐరోపా ఖండములో బ్రకృతిమున రోగులకు వాయుస్నాన, ఆతపస్నానము లను చికిత్సలచే తరుచు రోగ నివారణ గావించు వైద్యు లనేకులున్నారు. గాలిని సూర్యకాంతిని శరీరమునకు తాకునట్లు గావించుటచే వేలకొలది రోగులు స్వస్థతను గాంచియున్నారు. గాలియును, వెలుతురుయును స్వేచ్ఛగా ప్రసరించుటకుగాను మన యిండ్లయందలి ద్వారములును గవాక్షములును సర్వకాలముల తెఱచి యుంచవలెను.

గాలియును వెలుగును నంత ప్రధానములగు నెడల నిరుకు గదులలో బనిచేయువారు హైకి రోగపీడితులుగ నేల

కనపడరని మా పాఠకమహాశయు లేరేని యెఱుగవచ్చును. ఈ విషయమును చక్కగ నిదానించిన వారట్టి ప్రశ్న మడుగరు. యుక్తమార్గములచే వీలగునంత యారోగ్యమును సంపాదించుటయే మన ప్రధానోద్యమము. ఎల్లట్లో జీవించుచున్నంతమాత్రమున దృప్తిజెంది యుండరాదు. చాలినంత వెలుగు గాలి లేనిచో రోగము కలుగుట నిశ్చయము. పట్టణవాసులు పల్లెల నుండువారికంటె బలహీనులుగ నుందురు. పల్లెలకంటె బట్టణములలో గాలియును, వెలుతురును గూడ తక్కువగ నుండును. అవి రెండును నారోగ్యమునకు నిస్సందేహముగ నవసరములు గాన ప్రతివారు నందును గూర్చి తెలుపఁబడిన విషయములను చక్కగ గ్రహించి సాధ్యమయినంతవర కా ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

నాల్గవ ప్రకరణము.

నీరు.

మన జీవితమునకు గాలి ప్రధానమయినదని యిదివరకె తెలిపియుంటిమి. దానికి రెండవది నీరు. మనుజుడు గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయిన జీవింపఁజాలఁడు. కాని నీరులేక కొన్నిదినములు జీవింపఁగలఁడు. ఇతరాహారము లభించకున్నను నరుఁ డుదకపానము జేసి పెక్కుదినములు జీవింపఁ

గలఁడు. మానుషదేహమునందు వలెనే మన యాహారపదార్థములలో నూటికిడెబ్బదిపాళ్లుదక ముండును.

జలమంత ప్రధానమైన దయినను దానిని పరిశుద్ధముగ నుంచుటకు మన మేమియు శ్రమపడు చుండుటలేదు. మనము పీల్చెడి గాలిని గూర్చియు త్రావెడు జలమును గూర్చియు మన ముదాసీనత వహించి యున్నాము. కావుననే యంటు వ్యాధుల యుత్పత్తిహేతువు దాని ఫలితమే. తరుచు మురికి నీటిని త్రాగుటచే శిలారోగము కలుగు చున్నది.

ఈ రెండు విధములలో నొక దానిచే నీరపరిశుద్ధమగు చున్నది. అందొకటి మురికి స్థలములనుండి నీరును గ్రహించుట. రెండవది నీటిని మన మపరిశుద్ధము గావించుట. అపరిశుద్ధ ప్రదేశముల యందుండు నీటిని మనమెంత మాత్రమును త్రాగనే త్రాగము. అది కేవలము పానార్హము గాకుండును. పరిశుద్ధ మొనర్చిన జలపానము చేయుటకు మన మిసుమంతయైన వెనుదీయకుందుము. ఇందు కుదాహరణముగ సకల విధములగు నపరిశుద్ధ పదార్థము లందు గలియుచున్నను బట్టలుతుకుట మొదలగు పను లందు జరుగుచుండియు నదీజలము పానయోగ్యమని యెంచుచున్నారము. స్నానాదుల కుపయోగించు నీటిని త్రాగకుండుట విధిగ నేర్పరచుకొనవలెను. నదియొక్క మీదిభాగమును పానీయజలము గొనుటకును క్రిందిభాగమును బట్ట లుతుకుటకును స్నానాదికార్యములకును నేర్పాటుగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి యేర్పాటులు లేనిచోట నిసుకలో చలమలు త్రవ్వికొని యందలి నీరును

త్రావుట మంచి యభ్యాసము. ఈ నీరిసుకలోదిగుటచే వడకట్టబడి యుండుటచే మిగుల పరిశుద్ధముగ నుండును. నూతులు చక్కగ రక్షింపఁబడుచుండని యెడల సాధారణముగ నూతినీటిని త్రావుట యపాయకరముగ నుండును. పయినున్న మురికినీరు నూతిలోనికి చుక్కలుచుక్కలుగాపడి యుండున్న నీటి నపరిశుద్ధము గావించును. మఱియును తరుచుగ పురువులు పక్షులు మున్నగునవి నూతులలోఁ బడి చచ్చును. కొన్నియెడల పక్షులు నూతులలో గూళ్ళను కట్టుకొనును. నీరు తోడుకొనువారి పాదములయందలి మురికి నూతిలో పడునట్లు కడుగుకొందురు. ఈ హేతువు లన్నిఁటిని బట్టి నూతినీటిని త్రాగుటనుగూర్చి మనము ముఖ్యముగ జాగ్రతగ నుండవలెను. కుండీలలో నిలవజేసిన నీరుకూడ తరచుగ నపరిశుద్ధ మగుచుండును. అవి పరిశుద్ధముగ నుండవలెననిన నా కుండీలను పలుమారు కడుగుచుండవలెను. వానిపై మూతలువైచి యుంచవలెను. దాహోదకమున కుపయోగించు కూపతటాకాదులను మంచిస్థితిలో నుండునట్లు చేయుచుండుటను మనము కనిపెట్టుచుండవలెను. నీటిని నిర్మలినముగ నుంచుట కట్టి ముందు జాగ్రతల బుచ్చుకొనువారత్యల్ప సంఖ్యగలవారుగ నుందురు. నీటిని మరగించి యది చల్లారినపిదప తెల్లని ముదుకగుడ్డతో నింకొక పాత్రములోనికి చక్కగ వడకట్టి యుంచుటయు నీటియందలి మాలిన్యమును తొలగించుటకు మంచిమార్గముగ నున్నది. ఇంతటితో సరికాదు. ఈ విషయము మన సోదరకోటికి మనమొక ధర్మము

నాచరింప బాధ్యులమై యున్నామని చక్కగ గ్రహించవలసి యున్నది. అయ్యది ప్రజాసామాన్యము దాహోదకమున కుపయోగించు జలమును పాడొనర్చు నెట్టి యకృత్యమును మనము చేయకుండునట్లు జాగ్రతగ నుండవలెను దాహోదకమునకై యేర్పడియున్న జలాశయములయందు స్నానము చేయుట బట్టలుతుకుట మొదలగు కృత్యములను మఱిపూర్తిగ జేయకుండవలయును. నదీతీర సమీపమున మూత్రపురీషముల విడచుట నెన్నఁడు గూడదు. అట మృతకళేబరములను దహనపరచరాదు. అట్లు దహింపబడిన బూడిదె నా నదీజలములఁ ద్రోయరాదు.

ఇన్ని జాగ్రతల గావించినను నీటిని సంపూర్ణముగ నిర్మాలిన్యముగ నుండునట్లు జేయుట మిగుల కష్టమని తెలియగలము. ఇందు కుదాహరణముగ జలమం దుప్పు కలిసియుండును. గడ్డిపోచలు మొదలగు కుళ్ళిపోయెడు పదార్థము లెన్నియో యందుండవచ్చును. వర్షపునీరు నిశ్చయముగ పరిశుద్ధమే యయినను నది మనకు చేరులోపల గాలిలో తేలుచుండు కొన్ని పదార్థములం దుండుటచే నది యపరిశుద్ధమగుచుండును. మిగుల నిర్మలమయిన పరిశుద్ధజలము శరీరతత్వముల కమిత గుణదాయకమగుటచే పాశ్చాత్య వైద్యులు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటినే రోగుల కుపయోగించుచున్నారు. మలబద్ధపీడితులగువారు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటి నుపయోగించి యత్యద్భుత సుగుణమును గాంచియుండిరి.

పరుషోదక సరళోదకములని జలము రెండువిధములుగ

నున్నదని పలువురెఱుంగరు. పరుషోదకమున నొక విధమగు క్షారము చేరియున్నది. కనుకనే యా నీటితో సబ్బు వెంటనే నురుగుకట్టకుండును. అన్నము వేగ ముడకదు. అది యుప్పగ నుండును. సరళోదకము మధురముగనుండును. సరళోదక పానము క్షేమకారి. పరుషోదకమున బలమగుపదార్థములు చేరియున్నవి. కాన నది పానయోగ్యము కానేరదని కొందఱూహింతురు గాని యదిసరికాదు. వర్షజలము సరళోదకము లలో నుత్తమముగాన నది పానమునకు మిగులనుత్తమతమము. పరుషోదకము నొకయరగంట వరకు చక్కగమరగించిన సరళోదకమగును. అపుడు దానిని వడియగట్టి త్రాగనగును.

మనుష్యుఁడు నీరెపుడు త్రాగును? ఎంతత్రాగును? అను ప్రశ్నములకు సదుత్తరములు దాహముగలవాఁడు దాహమగు నపుడు తనదాహము తీరునంత నీటిని త్రాగుననుటయే. భోజన కాలమునగాని, భోజనమయిన వెంటనేగాని నీరుత్రాగుట వలన నేయపాయమును లేదు. ఆహారము నీటితో క్రిందకు జారునట్లు చేయరాదు. ఆహారము దిగకపోయిన నది బాగుగ నుడుకకపోయి యుండును. లేదా కడుపున కవసరములేక యుండవలెను.

సామాన్యముగ నీరు త్రావ నవసర ముండదు. నిశ్చయముగ నట్టి యవసర మెంతమాత్రముండదు. మన సామాన్యభోజన పదార్థములలో విస్తారముగ నీరుండునని ముందే తెలిపియుంటిమి. వాని నుడికించుటకు కొంత నీరుచేర్చుదుము. అట్టి సందర్భములో మనకు దాహమేల కావలెను? విదాహకర పదార్థములును, ఉల్లి, ... ములు మొదలగు పదార్థములను భుజించుచుండువా ... గా మనవసరమగును. అపరిమిత దాహముగలవా ... గముచే పీడితులుగ నుండవలెనని యూహించవల ... న్నది.

కొందఱు జనులుచేయు పనులను జూచుచున్నాము. కనుక మనకు సంభవించు నేవిధమయిన నీటినయినను త్రాగుటకు మనము ప్రోత్సాహము చేయఁబడవచ్చును. గాలిని గూర్చి తెలిపినపు డీ విషయమున కుత్తర మిదివరకే తెలిపియుంటిమి. మన రక్తమున గలిసిన యనేక విషవస్తువుల నాశనము గావించు శక్తి మన రక్తమునకు గలదు. ఒక వస్తువును నరుకుట కుపయోగించు నపుడు కత్తిదారును తిరుగ పదును పెట్టవలయు నటుల రక్తము యథాస్థానమున జేరినంతనె మఱల మఱల పరిశుద్ధము చేయబడుచుండవలెను. అపరిశుద్ధోదకమును విడువక త్రాగుచుండు నెడల మనరక్తము పూర్తిగ విషదుష్టమైనట్లు కనఁబొని యాశ్చర్యమగ్నుల మగుదుము.

ఐదవప్రకరణము.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమున కఠిన చట్టముల విధించుట కన్నియెడల నసాధ్యముగ నుండును. మనమెట్టి యాహారమును

భుజింపవలెను? ఎంతవరకు [illegible]ను? ఏకాలములయందు భోజన మొనర్పవలెను? అని [illegible] విషయమున వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయముల గలిగి [illegible]. ఒకే యాహారము వేర్వేరు జనులకు వేర్వేరు గుణ[illegible] యుదగినంత భిన్నమార్గములుగలవారుగ మనుజు లున్నారు.

మనమీ విధముగు భోజన మొనరింప వలయునని నిర్ధారణముగ దెలుపు టసాధ్యముగ నున్నను, నా విషయమున జాగ్రత్తతో నాలోచించుట ప్రతిమానవునకును ముఖ్యవిధిగ నున్నది. ఆహారము లేకుండ శరీరమభివృద్ధి జెందనేరదని వేరుగ జెప్ప నవసరములేదు. ఆహారముకొరకు మన మనేక బాధల పడుచున్నాము. ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులలో నూటికి 99·9 పాళ్లు జిహ్వను తృప్తిపరచుటకై భోజనము చేయుచున్నారనుట నిర్వివాదాంశము. భుజించు కాలమున భోజన పదార్థములవలన కలుగు గుణముల నెవరును యోచింప జాలరు. పూర్తిగ భుజించుట కొరకు, భేదీసాధనములును, జీర్ణవటుకములును, జీర్ణ చూర్ణములును మొదలగు వాని ననేకములను తరుచుగ నుపయోగించుచున్నారు. ! కడుపెక్క గుడిచిన పిదప తిన్నదానినంతయు వమనముచేసికొని మఱియొకమారా పదార్థములనె తినువారు మఱికొందఱు జనులుందురు. ! ఇంకొక మూడు నాలుగు దినములవరకు నాకలి గాకుండు నటులు సమృద్ధిగ భుజించువారింకొక కొంద రున్నారు. అవసరమునకు మీఱి భుజించుటచే మృతినొందిన వారు మఱికొందరున్నారు. ఈ సంగతుల నన్నిటిని నాయను

భవము వలననే తెలుపుచున్నాను. నా బాల్యదినములను తలంచుకొనునప్పుడు కొన్ని సంగతులు జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన నాకే నవ్వువచ్చుచుండును. కొన్నిటిని స్మరించిన లజ్జ పొడముచుండును. ఆ దినములలో ననుదిన ముదయమున తేనీళ్లను బుచ్చుకొను వాడను. పిమ్మట రెండు మూడు గంటలకు చల్ది గుడుచుచుండు వాడను. ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్న భోజనము, మూడుగంటల వేళ మరల తేనీరు, ఆరేడుగంటల నడుమ సాయంకాల భోజనమును జేయుచుండెడువాడను. నాయప్పటి స్థితి మిగుల కనికర పాత్రముగనుండెను. నాశరీరము మిక్కిలి కొవ్వియుండెడిది. బుడ్లతో మందులను సిద్ధముగ నుంచికొను చుండువాడను. బాగుగ భోజనము చేయ శక్తి కలిగి యుండుటకు గాను తరచు భేదీ సాధనములను జేయుచుండెడివాడను. ఏదియో ఒక బలవర్ధ కౌషధసేవ జేయుచుండెడి వాడను. ఇన్ని చేయుచుండినను యిప్పుడు నాకుగల పాటుపడు శక్తిలో మూడవ పాలయినను నాదినములలో నాకెంతమాత్రము లేకుండెను. యౌవనమధ్యస్థుడనై యుండియును, మిగుల బలిసి యుండియును నిప్పటిశక్తి నాకిసుమంతయును లేకుండెను. అప్పటి నా జీవితము మిగుల శోచనీయమయినదిగ నుండెను. ఆ విషయమున నిప్పుడు జాగ్రతతో యోజించు నెడల నప్పటి నా యవస్థ మిగుల నీచమయినదనియు, పాపయుక్త మయినదనియు, కేవల నింద్యాస్పదమైనదనియు నంగీకరింపక తీరనిదిగ నుండెను.

మనుజుడు తినుటకై జనింపలేదు. అతడు తినుటకును మాత్రము జీవించుచుండ లేదు. తనను సృజించిన వానిని

పూజించుటయె వాని నిజమగు ధర్మము. ఈ యుపాసనకు ప్రధానము శరీరమే యగుటను తత్పోషణమునకై మనము భుజింపవలెను. మనయారోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు గాను మనము తిండి తినవలెను. అంతకంటె నీభుక్తి యవసరమొండు లేదని నిరీశ్వరవాదులు సహిత మంగీకరించియున్నారు.

పశుపక్ష్యాదులనుగాంచి యేమి కనుగొందుము? అవి తమ జిహ్వాతృప్తికై భుజింపవు. అవి యెన్నడును తమ గర్భమునకు మితిమీరిన బరువు కలుగునట్లాహారమును దినవు. అవి తమ యాకలి తీరువరకు మాత్రమే తినును. అప్పుడును తమ కెంతవర కాకలి తీరునో యంతవరకె యవి భుజించును. అవి నైసర్గి కాహారమునే తినును. అవి తమ యాహారమును పచనము గావించుకొన నేరవు. మనుష్యుడు మాత్రమెనా నిజ జిహ్వోపాసనము గావించుటకు జనించి యున్నాడు? శాశ్వత రోగపీడితుండుగ నుండ విధింపబడిన వాడు మానవుడేనా? నైసర్గికమగు స్వేచ్ఛాజీవనముగల జంతుజాల మెన్నడు నాకటిచే గృశించి చావనేరదు. వానిలో ధనికులు నిర్ధనులను భేదములేదు. వానిలో దినమున కనేక మాఱులు భుజించునవియు రోజున నొకసారియైన భుక్తి దొరకనివియు ననువిభతణ వానిలో నొక్కింతయునులేదు. ఈహెచ్చు తగ్గులు మనుజులమగు మనలోనే విస్తారముగ నున్నవి. ఇట్లున్నను యెల్ల జంతుసంతతులకును మనమే యధికారులమని యనుకొనుచుందుము. ఉదర పూజనమే ప్రధానముగ జేసికొని దినముల నెట్టుచుండెడు మనుజులు నిశ్చయముగ పశుప

క్ష్యాదితిర్యగ్జంతువుల కంటెను హీనులుగ నుందురు.

అబద్ధమాడుట, మోసముచేయుట, దొంగిలించుట, మొదలగు దోషములన్నియు మనము జిహ్వావశగతులగుటచే సంభవించునవియే యని నిదానముగ యోజించిన దోచక మానదు. జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహమును గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ నిర్జింపగలుగుదురు. అబద్ధములాడుట, దొంగిలించుట, వ్యభిచరించుట మున్నగు దుష్కార్యముల చేయునెడల మనము మన సంఘములో హీనులముగ నెన్నబడుదుము. నీచముగ జిహ్వాదాసులయినవారి కే నిందయు లేకుండుటజూడ నాశ్చర్యము కలుగు చున్నది. ఇది నీతిదూరమగు నంశముగ నెంత మాత్రము గన్పట్టదు. మనలో నుత్తమోత్తములు కూడ జిహ్వాదాసులుగ నున్నారు. జిహ్వేంద్రియమునకు లోబడియుండు నభ్యాసమునుండి జనించిన యసంఖ్యాకములగు దొసగుల నిప్పటి కెవరును తగు రీతిని వివరించి యుండలేదు.

నాగరకులెల్ల రబద్ధీకుల, తస్కరుల, వ్యభిచారుల పొత్తును బహిష్కరింపుచుందురు. కాని వారు మితిమీరి భుజింప సాగుదురు. అది మాత్రము పాపమని యెన్నడనుకొనరు. జిహ్వకు లోబడియుండుట పాపముకాదని మన మెంచుచున్నాము. ఏలయన మనమెల్లర మాదోషమును గావించుచున్నారము. బందిపోటరులు నివసించు గ్రామమున బందిపోటు దొంగతన మకృత్యముగ నెన్నబడదుగదా? చెడ్డదాని యందే గర్వము చూపుట మన కభ్యాసము. వివాహాది

మహోత్సవ సమయములయందు మన జిహ్వాదేవతారాధనము మహోత్కృష్టధర్మ మని యెంచుచున్నారము.

శ్రాద్ధకాలములయందు గూడ నుదరపూజను విడనాడకుండుట శోకించుకేని లక్షింపకుందుము. చుట్టము వచ్చినాడా! మిఠాయితో వానికి విందులు పెట్టవలెను. అప్పుడప్పుడు మన బంధుమిత్రులకు విందులు చేయుచు వారొసరించు విందుల మనము కుడుచుచుండని యెడల మనము నిందార్హుల మగుదుము. మన పంక్తిని సింగారింప మన మిత్రుల నాహ్వానించు సమయములయందు వింతవింత రుచులు గల సూడిదలతో వారికి మితిమీరునట్లు భోజనము పెట్టకుండిన యెడల మనము లోభులమని దూరు వడయుదుము. పండుగ రోజులలో ముఖ్యముగ పిండివంటలు చేయించవలెను. నిశ్చయముగ నిది గొప్పపాపమని యెంచిన యెడల నది జ్ఞానచిహ్నమే యగును. భోజనవిషయమున నిట్టి యబద్ధపు టూహాలను మిగుల హీనముగ నభివృద్ధి గావించి యున్నాము. అది మన మోటుతనమనియును పశుప్రాయత యనియు మనము తెలియజాలకుంటిమి. ఈ భయంకర స్థితినుండి మన మెట్లు తప్పించుకొనగలము ?

ఇంకొక యుక్తిచే నీ యంశమును విమర్శింతము. మనుజులకును, మృగములకును, పక్షులకును, కీటకాదులకును, సమస్త జంతుజాలమునకును, వాని శరీరభరణమున కవశ్యమగు నాహారమును చాలినంతగ బ్రకృతియె ప్రసాదించియుండుట ప్రపంచమున ననివార్యాంశమై యున్నది. ఇది శాశ్వతమగు

భౌతిక చట్టమై యున్నది. ప్రకృతి రాజ్యమున నెవరును నిద్రింపరు. స్వకార్యనిర్వాహణమునం దేగును విస్మరింపరు. సోమరితనమున కెవరును పాల్పడరు. అన్నిపనులు సకాలమున సంపూర్ణముగ జేయబడును.

శాశ్వతమగు నైసర్గిక చట్టముల ననుసరించి మన జీవితముల క్రమపరచుకొన వలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనిన యెడల నీ విశాలమగు ప్రపంచకమున నెచ్చటను నాహారములేక వశించుట యుండ నేరదని మనము కనుగొనగలము. సృష్టియందలి సకల జంతుసంతతికిని మేతకర్హమగు నాహారమును నెల్లయెడల నన్నివేళల బ్రకృతియే యమర్చుచున్నది. తనకు నియమితమై యేర్పడిన యాహారముకంటె నెక్కుడుగ గొనువా రితరునికి న్యాయముగ రావలసిన భాగమును పోగొట్టుదురని తేలుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, యితరి ధనికులు మొదలగు వారి వంట యిండ్లలో వారికిని వారి పరివారమునకును వలయు నాహారముకంటె నెక్కుడుగ వండుచుందురను సంగతి నిశ్చయము కదా! వారు బీదల యాహారమున నొకపాలు హరించిరనుట నిశ్చయము. అట్టి సందర్భములో బీదలు కూడులేక యింటముల మాడి చనిపోవవలసివచ్చెననిన నేమి యాశ్చర్యమున్నది? ఇదియ నిశ్చయమైనచో మన ప్రస్తుతావశ్యకమునకు మించి మన మతినెడి యాహారమంతయు బీదవారల పొట్టల బడవలసినది హరింపబడినదని యెంచబడవలెను. మనజిహ్వా నామోదపఱ చేయు నుద్దేశముతో కేవలము మనము భుజించు నాహారా

క్యముచే మన యారోగ్య మవశ్యము చెడిపోవును. ఈ ప్రాథమిక చర్యానంతర మేవిధమగు నాహారము మనకు మాచిదో యోజింప నారంభింతము.

మన కుచితమగు నాహారమెద్దియో నిర్ధారణగావించుటకు ముం దారోగ్యమునకు భంగముగావించు నాహారము లెట్టివో యోజించి యట్టివానిని వర్జింపవలెను. ఆహారశబ్దమునకు మన నోటిగుండా లోనికి గ్రహించు పదార్థములన్నియు నని యర్థమగుచున్నది. ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు, పొగాకు, తేనీరు, కాఫీ, కోకో, మసాలా ద్రవ్యములు మొదలగునవన్నియు నిందు చేరుచున్నవి. ఈ పదార్థములన్నియును పూర్తిగ నమలవలెనని నేనంగీకరింతును. ఈయోచన కొంతవరకు నా స్వానుభవమువలనను, కొంత యితరానుభవములవలనను నాకు కలిగినది.

ప్రపంచమందలి యన్ని మతములవారు నేకగ్రీవముగ ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు మొదలగు మైకమును గలిగించు పదార్థములను దూషించుచున్నారు. కాని వానిని వర్జించినవా రత్యల్పసంఖ్యగలవారు మాత్రమే కనబడుచున్నారు. త్రాగు డనేక కుటుంబముల నాశనము గావించుచున్నది. త్రాగుబోతు తన దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటయే గాక తల్లి, పెండ్లము, బిడ్డయను విచక్షణనుకూడ మఱచి యుండును. వాని జీవితమె వానికి భారముగ గన్పట్టును. [illegible] బుద్ధివికాసముగలవారుకూడ త్రాగుడు కలవాటు పడిన పిమ్మట నసహాయులగు బుద్ధిమంతు లగుదురు. మత్తు

లేని సమయములలోగూడ నే పనియును చేయలేనంత బలహీనములుగ వారి మనస్సులుండును. ఔషధములుగ నుపయోగించు నపుడుకూడ ద్రాక్షారస మపాయకరము కాదని కొందఱందురు. ఐరోపాఖండపు వైద్యులు సహిత మీయుద్దేశమును అనేక విషయములలో విడిచిపెట్టసాగిరి. ద్రాక్షారస మౌషధముగ నుపయోగింప బడగూడిన యెడల నది పానీయముగ నేల యుపయోగింపఁబడరాదని కొందఱు మద్యపాయులు వాదించుచున్నారు. అనేక విషవస్తువులు మందులలో వాడబడు చున్నవి. వాని నాహారవస్తువులుగ నుపయోగింప స్వప్నావస్థయందైన యోజింతుమా? కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్షారసము కొంత మేలును కలుగజేయవచ్చును. అయినను బుద్ధిశాలి యగువా డేదను నెట్టిసందర్భమునను దాని నుపయోగించ నంగీకరింపడు. నల్లమందు, ద్రాక్షసారము కంటె తక్కువ కీడుచేయునది కానేరదు. అయిన నదికూడ దానితో సమానమయిన వాడుక కలిగియున్నది. చైనాదేశీయులవంటి బలవత్తరమగు జాతివారును నల్లమందను మంత్రముచే బద్ధులై దాని నభ్యసించి తమ స్వతంత్రముల గోల్పోవ వలసిన వారయిరి. ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులగుటచేతనే కదా మనదేశపు జాగీరుదారులలో ననేకులు తమ జాగీరులను బోగొట్టుకొనిరి.

పొగాకను మంత్రశక్తిచే బద్ధమైయున్న మానుష హృదయములనుండి యీ మంత్రశక్తిని తొలగించుట కొక యుగకాలమయినను చాల నంత బలవత్తరముగ నున్నది.

యావ్వనులును, ముదుసలులును గూడ నీ ప్రాణాపాయకరమగు మంత్రశక్తిచే బద్ధులుగ నున్నారు. జనులలో నుత్తమోత్తములు గూడ పొగాకు నుపయోగించుటకు జంకకున్నారు. దానిని దిన దినాభివృద్ధిగ మనము వాడుచున్నారము. సిగరెట్లను దినము మనము మరియు నెక్కువగ నుపయోగించు చున్నాము. సిగరెట్లను చేయువారొనర్చు చమత్కారములను సామాన్యముగ జనులు కనిపెట్టజాలరు. పొగాకుయొక్క వలలో జిక్కి మనముపై కిరాజాలకుండునటుల దానిపై నల్లమందునుగాని మరియేసువాసనగల ద్రావకమును గాని కలిపిన జలమును జల్లుదురు. ప్రకటన పత్రికలకొరకు వేలకొలంది ధనము వెదజల్లు చున్నారు. అనేకు లైకోపీదు చుట్టలవర్తక సంఘములవారు తమ స్వకీయములగు నమ్మకూటములను వివిధములగు ఛాయాపటములను దీయు యంత్రములను నెలకొలిపి యున్నారు. లాటరీలను ప్రోత్సహించుచున్నారు. బహుమానముల నిచ్చుచున్నారు. తుదకు తమ యుద్దేశముల నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ద్రవ్యమును మంచినీళ్లవలె వ్యయము చేయుచున్నారు. స్త్రీలు సయితమిపుడు చుట్టలగాల్చ నారంభించుచున్నారు. పొగాకు బీదలపాలిటి మిత్రము, పెన్నిధానమునని స్తుతించు పద్యావళులను గూడ వ్రాయుచున్నారు.

పొగపీల్చుట వలని నష్టము లనేకములును నసంఖ్యాకములుగను నున్నవి. సాధారణముగా పొగత్రాగువాడు పొగాకునకు బానిసగ నుండును. వానికి మానాభిమానము లుండవు. వింత! వారి యిండ్లలో నహితము మర్యాదనా యుక్తముగు

చుట్ట పొగను విడుచుచుండును. చుట్టలను గాల్చువా రన్ని విధముల హీన కృత్యములకు బాల్పడుదురని సామాన్యానుభవము వలన దెలియుచున్నది. బిడ్డలు తమ తలిదండ్రుల పెట్టెలలో నుండి ద్రవ్యమును దొంగిలించుచుందురు. కారాబద్ధులగు నపరాధులు గూడ సిగరెట్ల నట్టట్లో దొంగిలించి భద్రముగ దాచియుంచుదురు. పొగత్రాగువాడు తిండి లేకనైన నుండగలడు గాని పొగత్రాగక నిలువజాలడు. యుద్ధభటులు గూడ యుద్ధసమయమునందు సిగరెట్లు లేకుండిన యెడల పోట్లాడ శక్తిలేని వారుగ నగుదురని తెలియుచున్నది.

రష్యాదేశ నివాసియు గీర్తిశేషుడునగు కౌంటు లియోటాల్‌స్టాయిగా రీకథను జెప్పియున్నారు. ఒకానొక డొక కారణముచే దన భార్యను జంప నెంచెను. అతడు కత్తిని దూసి హత్యగావింప సంసిద్ధుడై యుండ నతని కొకసంశయ మంకురించి యా పనిని మానెను. ఇమ్మట నొకచో గూర్చుండి చుట్టను వెలిగించెను. పొగాకు మత్తువలన వానిబుద్ధికి చురుకు గలిగి యాతడు మరియొకసారి లేచి వెంటనే హత్యను గావించెను. పొగాకునందలి విషము ద్రాక్షసారమునకంటె నెక్కుడు నమ్మదియైనదియును, ననివార్యమయినదియును, దానికంటె నధికాపాయకరమైనదనియును టాల్‌స్టాయి గారు తమయభిప్రాయమును దెలిపియున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్లు నిమిత్తము ప్రతిమనుజుడును వెచ్చించు ద్రవ్య మపరిమిత మొత్తముగ గలదిగ నున్నది. ఒక్క మనుజునకు నెలకు నిబ్బదియైదు రూపాయలు విలువగల

చుట్టలు ఖర్చుపరచుచుండుట నేను దృష్టాంత సహితముగ తెలుపుదును.

పొగపీల్చుట జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేయుటకు మార్గదర్శిగ నున్నది. పొగత్రాగువాని నాకలి మందగించును. ఆ పొగకు సువాసన కలుగజేయుటకు మసాల ద్రవ్యములును వాసన వస్తువులు స్వేచ్ఛగ నుపయోగింతురు. పొగత్రాగువాని యూపిరి తగ్గును. కొన్ని సందర్భములలో వానిముఖముపైని మొటిమలు బయలు దేరును. దంతములును పలుకుదుళ్లును నల్లబారి యుండును. అనేకులు భయంకర వ్యాధి పీడితులగుదురు. చుట్టపొగ చుట్టునుండు గాలిని పాడుచేసి తన్మూలమున ప్రజారోగ్య భంగకారి యగుచున్నది. త్రాగుటను దూషించువారు పొగత్రాగుటను సమర్థించుచు, నెట్లు దాని నిందింప గలిగిరో బోధపడకున్నది. పొగాకు నేరూపముగను నుపయోగించుట మానకుండువారు పూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. అట్టివారు స్వచ్ఛమైనట్టియు నిర్దుష్ట మగునట్టియు యోగ్యతకలవారుకూడ కాజాలరు.

నే చెలుపుదాని నామోదించువా రత్యల్ప సంఖ్య గల వారు మాత్రమే యని యెఱిగి యుండియును తేనీరు, కాఫి, కోకోల నుపయోగించుట కూడనారోగ్యమునకు సమాన భంగము కలిగించునదియు యని చెప్పక తీరకున్నది. వాని యన్నిటిలో నొక విధమగు విషపదార్థమున్నది. కాని, తేనీళ్లలో పాలు పంచదారయును కలియుండునపుడల నందుబలకరమగు పదార్థమేదియు నంతమాత్రము లేదు. విశిష్ఠ పరిశోధనల గావించి

వాని యందు రక్తవృద్ధిజేయు వస్తువేదియు నెంత మాత్రము లేదని నిర్ధారణ చేయబడి యున్నది. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు తేయాకునీరును కాఫియును కొన్ని ముఖ్య సమయములలో పుచ్చుకొనుచుండు వాడుకకలదు. ఈ కాలమున నవి సకల జనసామాన్యమునకు ననివార్యములైనవి. అవి బలమగు నాహారమునకు ప్రతినిధులుగ జబ్బు మనుష్యులు సహిత ముపయోగించెడు స్థితికి వచ్చినవి. అదృష్టవశమున కాఫీ, తేయాకుల కంటె కోకో వెల హెచ్చి యుండుటచే మన యిండ్లలో దానిని వాడుకొను వ్యాప్తి తగ్గియున్నది. ధనికుల యిండ్లలో దానిని విశేషముగ వాడుదురు. ఒక మాఱు వానిని మరిగిన వాడు మఱి యెన్నఁడును వానిని విడువకుండుటయే యీమూడు పదార్థములయం దేదియో విషవస్తు విమిడియున్నదని తెలుపుచున్నది. నియమితకాలములలో తేనీరు పుచ్చుకొనని యెడల నొకవిధమగు బలహీనత లేక విసుగు కలిగియున్నట్లు పూర్వదినములలో నే ననుకొను చుండెడివాడను.

ఒకప్పు డొక యుత్సవదినమున నాలుగు వందల మంది స్త్రీ పురుషు లొకచో సంఘీభవించిరి. విందులకు తేనీ రీయకుండుట కాయుత్సవకార్యనిర్వాహణ సంఘమువారు తీర్మానించుకొనియుండిరి. అచట సమావేశమైన స్త్రీలందరు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీరు త్రాగు నలవాటు గలవారుగ నుండిరి. వారికి యుక్తకాలమున తేనీ రీయనియెడల వారు జబ్బుపడుదురని యధికారవర్గమునకు దలియ జేయగనే వారుతమ తీర్మానమును మార్పు చేసికొనిరి. వారు తేనీటిని సిద్ధముచేయిం

చుట కొంకీంత యాలస్యముగాగా పెద్దగోల బయలుదేరినది. ఆ స్త్రీ జనమునకు తేనీరిచ్చిన తోడనే యాగందరగోళ మణగినది. ఈ కార్యము యథార్థమయినదని నేను సాక్ష్యమిచ్చుచున్నాడను. మరియొక యుదాహరణమును దెల్పెదను. ఒక ముదుసలి తేనీటి ప్రభావమువలన జీర్ణశక్తి నశించినను గోల్పోయి తలనొప్పి కలిగి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయై యుండెను. ఆమె తేనీరు త్రాగుట మానుకొనిన యుత్తరక్షణమునుండియు నామె యారోగ్యము నిలువనారంభించెను. క్రమక్రమముగా నారోగ్యమభివృద్ధి గాంచుచుండెను. ఇంగ్లండు దేశమందలి బాటర్సీ పుర పరిశుద్ధసంఘముచే నియమింపబడిన యొక వైద్యుఁడు మిగుల జాగ్రత్తతో పరిశోధించిన పిదప తనయధికార మండలములోని స్త్రీలలో వేలకొలది యువతుల కమితముగ తేనీరు త్రాగుటచే మెదడుదరినున్న నరములు బలహీనములైనవని బహిరంగముగ బలికెను. తేనీటిని త్రాగుటచే నారోగ్యము చెడినవారనేకులను నేను స్వయముగ నెఱిఁగియున్నాడను.

కాఫీ కఫవాతముల నణచు సుగుణముకలది. అయినను నది జీవనద్రవము (vital fluid) ను పాడుచేసి రక్తమును నీటివలె పలచన గావించును. కాఫీని పుచ్చుకొనిన కఫవాతములు హరించుననువారి కల్లపురిస మంతకంటె సుగుణ మిచ్చునదిగాన దానిని పుచ్చుకొనుడని మేము చెప్పుచున్నారము. కాఫీ సేవవలన గుణముకంటె దుర్గుణమధికమని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. రక్తమును జీవనద్రవమును పాడుచేయు పదార్థసేవను పూర్తిగవర్జించుట కేమయిన సంశయమున్నదా?

కోకోకూడ కాఫీ వలెనే యపాయకరమగు వస్తువు యగును. అందు చర్మమునందలి ఘర్షసముదాయము (perceptions of the skin)ను పోగొట్టు దుర్గుణము కలిగియున్నది.

నీతి విషయమున ఆలోచించి దానివిలువ తెలిసికొన్నవారు తేయాకు కాఫీ కోకోలను వాడుకచేయువారు వానికి దాసు లగుదురని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. తేయాకు, కాఫీ, కోకో తోటలలో పనిచేయు వారలు పొందెడు బాధలను మనము కన్నులార జూచియుండినచో వానిని మన మెప్పుడు నుపయోగించకుందుము. మన యాహార పదార్థముల జేయు విధానమును మనము జాగ్రత్తతో తెలిసికొనినయెడల వానిలో నూటికి తొంబదిపరకు మనము వర్జించ వలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకోలకు మారుగ నుపయోగపడు యారోగ్య పానీయము నీ దిగువరీతిని సిద్ధపరచవలెను. ఈ పానీయమునకును కాఫీకిని వ్యత్యాసమును అలవాటుగ త్రాగువారు కూడ కనిపెట్ట జాలరు. ప్రశస్తముగ బాగుచేసిన గోధుమలను మంగలములోవేసి ఎర్రగానగువరకు చక్కగ వేచవలెను. పిమ్మట నవి నలుపు రంగుగా నగును. అప్పుడా గింజలను కాఫీ గింజల వలెనే చూర్ణము చేయవలెను. గరిటెడు గుండ మరుగుచున్న వేడినీళ్లు పోసిన పాత్రములో వేసి యొక నిముషము వరకు దానిని నిప్పుమీద మరిగించి పిమ్మట పాలును పంచదారయును చేర్చవలెను. అప్పుడు కాఫీకంటె

నారోగ్యకరమును నల్పవ్యయము కలదియు రుచికరమును నగు పానీయము మనకు సిద్ధమగును. ఈచూర్ణమును చేసికొనఁ జాలనివారు అహమ్మదాబాదులోని సత్యాగ్రహాశ్రమమునకు వ్రాసికొనిన బడయగలరు.

ఆహారము నుపయోగించు విషయమున మనుష్యజాతి మూడు గొప్ప భాగములుగా భాగింపబడి యున్నది:—

(1) అందు మొదటితరగతి విశాలమైనది. కేవల ముద్భిజ్జ పదార్థముల ననగా శాకాదులను తిని బ్రతుకువా రందరీ తరగతిని జేరుదురు. ఈ శాకభక్షణ తరగతిలో నించుమించు హిందూదేశ మంతయును, ఐరోపాలో చాలాభాగమును, చైనా జపాను దేశములును చేరుచున్నవి. ఇటలీ దేశస్థుల స్వదేశపు పంటలును, ఐర్లండు దేశీయుల యురల గడ్డలును, స్కాట్లెండువారి ఓటు ధాన్యమును, చైనా జపానుల లోని బియ్యమును నిందు చేరుచున్నవి. (2) రెండవతరగతి వారు మిశ్రమాహారమును భుజించువారు. ఇందు ఇంగ్లండు దేశస్థులలో ననేకులును, చైనా జపాను లందలి ధనికులును, హిందువులలో మాంసము తినరాదను మతవిశ్వాసము లేని ధనవంతులును నిందు జేరుచున్నారు. (3) కేవల మాంసాహారము గావించు శీతల మండలములలో ననాగరిక జనులీ మూడవ తరగతిలో జేరుదురు. వా రల్పసంఖ్యాకులు. వారును ఐరోపాఖండవాసులగు నాగరికులతో కలిసి నపుడు తమ యాహారమున శాకముల నుపయోగింతురు. జనులీ మూడువిధముల యాహారముల దిని బ్రతుకు చున్నారు.

అందేది యారోగ్యకరమో యోచించుట మనకు విధియై యున్నది.

మనుష్యశరీరముయొక్క నిర్మాణమును జాగ్రత్తతోపరిశోధించినయెడల మనుజుఁడు స్వభావ జన్యముగ శాకోప జీవియను పర్యవసానమును సూచించు చున్నది. మానవ శారీర నిర్మాణమునకును ఫలోప జీవులగు జంతువుల శారీర నిర్మాణమునకును దగ్గర సామ్య మున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ, ఫలములు తిని బ్రతుకు కోతి శరీరమును మనుష్య శరీరమును నిర్మాణమునం దొకేరీతిగ నున్నవి. దాని దంతములును కడుపును మనుష్యుని దంతోదరములవలె నున్నవి. దీనినిబట్టి మనుష్యుఁడు కందమూల ఫలాహారిగా నుండవలెను గాని మాంసాహారిగ నుండరాదని యూహింపవలసి యున్నది.

మనుష్య జీవితమున కవసరమగు సమస్త పదార్థములు ఫలములలో నున్నవని తత్వశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల వలన గనుగొని యున్నారు. అరటిపండు, నారింజపండు, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండు, రేగుపండు, బాదముపప్పు, వేరుసెనగ, కొబ్బరి మున్నగు ఫలజాతులయం దన్నిటియందును చాల భాగము బలకర పదార్థము లున్నవి. ఈ శాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యుఁడు తన యాహారమును పచనముచేయ నగత్యము లేదనియు, హీనజంతువులు తినునట్లుగ సూర్యకిరణములచే పచనమైన పదార్థములను తిని చక్కగ బ్రతుకగలడని యందురు. ఆహారములో మిగుల బలకర పదార్థములు పచనము వలన నశించును. పచనముచేయకుండ తిన వీలుగాని పదా

ర్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయ గలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవర కుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నిరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటుపడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనకొందుము.

ఫలాహారము పైని జీవింప యత్నించి దాని విషయము వారి యనుభవములను వ్రాసియుంచిన జనులనేకు లాంగ్లేయ దేశమున నున్నారు. వారీ యభ్యాసమును కేవలారోగ్య ప్రధానముగ నవలంబించిరి గాని మత సంబంధమగు పిచ్చి యూహలతో గాదు. ఈ విషయమున నొక జర్మనీ దేశపు వైద్యు డొక గొప్ప గ్రంథమును వ్రాసి యందు ఫలాహారమును గూర్చి యనేక పూర్వపక్ష సిద్ధాంతములను ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను దెలిపి యున్నాడు. బహిరంగ వాయు ప్రచారయుక్తమగు ఫల భోజనముతో ననేక వ్యాధుల నాయన నివారించియున్నాడు. తమ దేశములోని ఫలములలో బలకర పదార్థములన్నియు నున్న నా దేశపు జనులైనను కనుగొనగలరని కూడ నతడు చెప్పినాడు.

ఈ సందర్భమున నా యనుభవముల దెలుపుట అనవసరము కానేరదు. పాలు పెరుగులను సైతము వర్జించి కేవల ఫలమాత్రాహారుడనై యిప్పటికారుమాసముల కాలమునుండి జీవించుచుంటిని. ప్రస్తుతము నా భోజనము, అరటిపండ్లు వేరుసెనగలు, ఒలీవునూనె, నిమ్మపండు మొదలగు కొన్ని పుల్లని ఫల జాతులునునై యున్నవి. నాపరిశోధనము సంపూర్ణజయమును గాంచెనని నే జెప్పజాలను. ఆరుమాసముల స్వల్పకాలము పూర్తియగు నాహారపు మార్పువంటి మహద్విషయములో కేవలము చాలియుండదు. ఈ కాలమున నితరులు జాడ్యపీడితులగుచుండ నేను బాగుగ నుంటిని. నా దేహ మనోదార్ఢ్యములు మునుపటికంటె బలముగ నున్నవని నేను

జెప్పగలను. గొప్పబరువుల నెత్తుకొనలేకపోయినను తొల్లింటి కంటె నధికకాలము శ్రమలేకుండ కఠినముగ పాటుపడగలను. వెనుకటికంటె పట్టుదలతోడను నిశ్చయబుద్ధితోడను విశేషాలోచనతోగూడిన పనులనుకూడ నేను చేయగలను. రోగులనేకులకు ఫలాహారము నుపయోగించి యనివార్యములగు మంచి ఫలితముల గాంచితిని. రోగవిషయమున నా యనుభవముల నుదహరించియున్నాను. మనకుఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమను నభిప్రాయము నా స్వానుభవము వలన నా విషయికమగు శాస్త్రజ్ఞానమును స్థిరముగావించెనని నేను జెప్పగలను. నే నిదివరకు దెలిపియున్నట్లు దీనిని చదివిన జనులు ఫలాహార మభ్యసింతురని నే నెంతమాత్రి మనుకొనను. నేను వ్రాసినదంతయు నొక పాఠకునికైనను నెంతమాత్రము నచ్చకపోయినను నే నెఱిగినవరకు యుక్తమని నేను నిర్ధారణచేసిన దాని నెల్లరకు దెలుపుట నా బాధ్యతయని యు విధ్యుక్తధర్మమనియు నేను నమ్ముచున్నాను.

అయినను సెవలేని ఫలాహారముచేయు నభ్యాసము గావింప నిష్టపడు నెడల సర్వోత్తమ ఫలితముల బొందుటకు గాను జాగ్రత్తగా నడువవలెను. ఈ పొత్తమునందలి యన్ని ప్రకరణములను జాగ్రత్తగాజదివి నియమములను చక్కగ గ్రహించి పిమ్మట వాని నభ్యాసమునకు దెచ్చుకొన యత్నించవలెను. నే జెప్పవలసిన దానినంతయు జెప్పువరకు తమ తీర్మానములను నిలిపియుంచ నాపాఠకుల బ్రార్థింతును.

ఫలాహారము తరువాత నుత్తమాహారము శాఖాహారము.

మ. సమస్తమయిన ఆకుకూరలు భోజనధాన్యములును పాలును నిందు జేరుచున్నవి. కూరగాయలు ఫలములంత బలకరములు గావు. ఉడికించుటచే వానిసారము కొంత హరించును. అయినను ఉడికించని కాయగూరలు తినజాలము. మన కేకాయగూరలు శ్రేష్ఠములో విచారింతము.

భోజనపదార్థములలో గోధుమలు సర్వోత్తమమయినవి, గోధుమలలో బలకరపదార్థము లన్నియు కొంత పరిమితిగా నున్నందున మనుష్యుడు గోధుమలు తిని బ్రదుకగలడు. గోధుమలతో ననేకవిధములగు తినుబడి వస్తువులు చేయుదురు. అవియన్నియు సులభముగ జీర్ణమగును. అంగడులలో బిడ్డలకు సిద్ధముగానుండు యాహారములు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులచే నమ్మబడును. అవియన్నియు కొంత భాగము గోధుమ సంబంధము గలవి. జొన్న, మొక్కజొన్న, యీ తెగలోనివే. వానితో రొట్టెలను అప్పములను చేయుదురు. విలువలో నవి గోధుమలకు తక్కుగా నుండును. గోధుమను తినుటకు నుత్తమవిధానమును యోచింతము. అంగళ్లలో నమ్మబడు తెల్లని మైదాపిండి కేవలము ప్రయోజన హీనముగ నున్నది. అందు బలకర పదార్థ మేమియు లేదు. ఒక ఆంగ్లేయ వైద్యవిశారదు డిట్లు తెలుపుచున్నాడు. ఇట్టి పిండి మేసినకుక్కచనిపోయినదనియు యింతకంటె మంచిరకములు పిండులు మేసిన కుక్కలన్నియు మిక్కిలియారోగ్యముగ నుండెననియును, ఈపిండి రొట్టెలే యెక్కువగ నిష్టపడుచుండును. జనులు తమ జిహ్వాల తృప్తికొరకె భుజింతురుగాని యారోగ్యవిషయ మెంత

మాత్రము యోచింపరు. ఈరొట్టెల రుచిగాని, బలముగాని, మెత్తదనముగాని లేకయుండును. అవి చేతితో విరవజాల నంత గట్టిగానుండును. ఇంటికడ చక్కగా బాగుజేసి తిరగళ్ళతో విసరిన గోధుమపిండి మంచిరకముగ నున్నది. బాగుచేయు టవసరములేకుండ యీపిండి పనికివచ్చును. దీనితో చేసినరొట్టెలు మెత్తగను తియ్యగను ఉండును. యంత్రపు పిండి కంటె నెక్కుడుకాల మది మన్నును. అది యెక్కువ బలముగలదగుటను కొంచెము కొంచెముగ నుపయోగింపబడును.

అంగళ్లలో నమ్మెడు రొట్టెలు బొత్తిగ పనికిమాలినవి. అవి తెల్లవిగను చూపునకందముగ నుండును. కాని యవి యనివార్యముగ పాడుగనుండును. అవి పులియబెట్టి చేయుటచే మరింత పాడుగనుండును. పులియబెట్టిన పదార్థ మారోగ్యమున కపాయకరమని యనేకు లనుభవమువలన నిర్ధారణ నొనర్చిరి. మరియు సీంరొట్టెలు బట్టీపరిక్కలను కొవ్వుపూసి చేయుదురు. గాన హిందూ మహమ్మదీయ ములెముల కాక్షేపణార్హములుగ నుండును. ఇండ్లకడ మంచి రొట్టెలను చేసికొనుటకు మారుగ నంగడిలోకొన్న రొట్టెలతో కడుపు నింపించుకొనుట బద్ధక చిహ్నము.

గోధుమను తీయుటకు సులభమయిన మరి యొకమార్గమిది. గోధుమలు నూకగావిసరి దానిని చక్కగా పాలు పంచదారతో గలిపి భుజించిన మిక్కిలి మధురమయిన యారోగ్యకరమయిన యాహారమగును.

బియ్య మాహారముగ బొత్తిగ పనికిమాలినది. పప్పు,

నెయ్యి, పాలు మొదలగు బలకరపదార్థ హీనముగ కేవలన్నమును తిని మనుష్యులు బలముగ నుందురనుట సంశయాస్పదము. గోధుమ లటులకాదు. నీళ్ళలో నుడికిన గోధుమలు తినుటచే మనుజుడు తన బలమును నిలుపుకొనగలడు.

మనుష్యులు రుచికొరకు ఆకుకూరలను తిందురు. అవ్వి విరేచనకారులగుటను కొంతవరకు రక్తశుద్ధి గావించును. అయిన నవి గడ్డిజాతిలోనివి. వేగముగ జీర్ణముచేయవు. వానిని విస్తారముగా భుజించెడువారి శరీరములు లావుగ నుండును. వారు తరచు అజీర్ణబాధితులగుదురు. వారు జీర్ణమాత్రలకొరకును చూర్ణములకొరకును వ్యాపక మొనర్చుచుందురు. కావున వానిని తినవలసి యున్న యెడల మితముగ భుజింపవలెను.

పప్పుజాతులలో వివిధభేదము లన్నియు భారమయినవిగను కఠినముగ జీర్ణమగునవిగను నున్నవి. వానిని భుజించువారికి చాలకాలమువర కాకలిగాకుండుటయె వాని సుగుణము. పలుసందర్భములలో నవి యజీర్ణమార్గదర్శకములుగ నుండును. కఠినముగ పాటుపడువారు వానిని జీర్ణించుకొన శక్తులుగ నుందురు. వానివలన కొంతమేలును పొందుదురు. ఒకచో కూర్చొనియుండెడు మనము వాని భుజించుటలో జాగ్రతగ నుండవలెను.

పప్పుదినుసు లారోగ్యమున కపాయకరములు. అవి శరీరమున నొక విధమగు క్షారము నుత్పాదించును. అయ్యది యనేక రోగములకు మార్గదర్శి. దానిచే ముసలితనము వేగముగ వచ్చునని యనేకములగు గాఢ పరిశోధము

యాధారమువలన ఒక ఇంగ్లీషు గ్రంథకర్తయగు హే యను పండితుడు తెలుపుచున్నాడు. అందుల హేతువాదముల నిచట తెలుప నవసరములేదు. నా యనుభవము గూడ యాతని యభిప్రాయమునే స్థిరపరుచు చున్నది. పప్పుజాతులు పూర్తిగా వర్జింప శక్తిలేనివారును అనిష్టులును వానిని మిగుల జాగ్రత్తగా నుపయోగింపవలెను. లోకమునం దితర దేశములలో నెచటకంటెను హిందూదేశములో ప్రతిభాగమునను మసాలా ద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను నుపయోగించు చున్నారు. ఆఫ్రికాఖండపు నీగ్రోజాతివారు సహితము మన మసాలాను తినలేక దానితోకూడిన యాహారముల తినజాల్లరు. నాస్వానుభవము వలన నేను కనిపెట్టినట్లుగనే తెల్లవారు మసాలాను తినిన యెడల వారి కడుపులకు జబ్బుచేయును. వారి ముఖములపై బొటిమలు లేచును. మసాలా స్వతహాగా రుచికరము గాకున్నను మనము చిరకాలమునుండి యలవాటుపడి యుండుటను దానియం దభిరుచిగల వారముగా యున్నారము. ఇదివరకు నే తెలిపియున్నట్లు రుచికొరకే పదార్థములను భుజింపరాదు.

మనము మసాలా నంతవిస్తారముగ నుపయోగింప గతమేమి? జీర్ణసహాయమునకు విశేషముగ భుజించుట వలన దాని నంగీకరింపక తీరదు. మిరియములు, ఆవాలు, కొత్తిమెరలు మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములు జీర్ణసాధనములును ఆకలి కలిగింప నుపకరణములునునై యున్నవి. వీనివలన నాహారమంతయు పూర్ణముగ జీర్ణమయి శరీరమున కిందునని యూహించుట పొరబాటు. మసాలాను విస్తారముగ నుపయోగించువారు తరుచు నీళ్ల విరేచనములచే పీడింపబడుచుందురు. మిరియముల నమితముగ తినుటచే బాల్యమునందే చనిపోయిన జనుల నేకులు కలరు. కావున సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగ వర్జించుట యావశ్యకము.

మసాలాను గూర్చి తెలిపినవన్నియు నుప్పునకు గూడ జెల్లును. ఇట్లు బలికిన ననేకులు నిందింతురుగాని అది యనుభవమువలన స్థిరమైయున్నది. మసాలా ద్రవ్యములలో ననేకములకంటెను నుప్పే మిగులసహాయకారి యను నుద్దేశముగల యొక సంఘమువా రాంగ్లేయ దేశములో నున్నారు. మన ముపయోగించు కూరలలో చాలినంత యుప్పు చేరియుండును గాన వానిలో నుప్పు కలుప నవసరములేదు.

మన యారోగ్యమును నిలుపుట కెంత యవసరమో యంత యుప్పును ప్రకృతియే యమర్చి యున్నది. మనమేమాత్రముప్పు నుపయోగించినను నది మితిమీరియుండును. అదియంతయు చెమట రూపమునగాని యితర విధమునగాని, మన శరీరమునుండి పైకి వెడలును. అందే మాత్రమును శరీరోప యోగము గలదిగా నగుపడదు. ఒకానొక గ్రంథకర్త లవణము రక్తమును పాడుచేయునని యభిప్రాయ పడెను. ఉప్పు నేలమాత్ర ముపయోగించకుండువారు తమ రక్తము నతిస్వచ్ఛముగ నుంచుకొందురు. వారికి సర్పవిషము కూడ బాధింపనేరదని యాయన బలుకుచున్నాడు. దీని సత్యాసత్యములు మనకు తెలియవు. మూలవ్యాధి యుబ్బసము మొదల

గు ననేక వ్యాధులలో నుప్పును వర్జించుటవలన తత్క్షణమనుకూల మగు మంచి గుణమును కలుగజేసనని మాత్రము మనుభవము వలన మే మెఱుగుదుము. ఉప్పు నుపయోగింప కుండుటచే మనుష్యులు చెడిపోయిన యొక దృష్టాంతమునైనను నాకు తటస్థించలేదు. రెండు సంవత్సరముల క్రిందటి నుండియు నే నుప్పుతిన మానితిని. అందువల్ల నా కే బాధయును లేదు సరిగదా! కొన్ని విషయములలో గొంత ప్రయోజనము గాంచితిని. నేను మునుపు త్రాగినంత నీరును త్రాగుటలేదు. మునుపటి కంటె నెక్కుడు చురుకును బలమును కలిగి యున్నాను. నే నుప్పు మానుట కొక హితకారణము కలదు. ఇతరుల జబ్బునుబట్టి యది నాకు సంభవించినది. దీనికి కారణభూతుడైన రోగి కెక్కువ జబ్బు చేయలేదు. అదేస్థితిలో నున్నాడు రోగి యుప్పును వర్జించు నెడల వానికి పూర్ణముగా స్వస్థత కలుగునని నా నమ్మకము. ఉప్పును వర్జించు వారు కాయగూరలను పప్పుదినుసులను కూడ వర్జింప వలెను. అట్లు గావించుట మిగుల కష్టతరమని యనేక విధములగు శోధనలచే నే గనుగొంటిని. ఉప్పు లేక కాయగూరలును పప్పుదినుసులును సరిగా జీర్ణము కానేరవు. అట్లనుటచే నుప్పు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయునది యని నా యుద్దేశ్యము కాదు. అది మిరియము వలెనే జీర్ణము చేయున ట్లగపడును. కాని క్రమముగా నది దుష్ట ఫలితములకు దారి జూపును. ఉప్పు వాడుకను బొత్తుగా మానువాడు కొంతకాలమువరకు పలు విధములగు బాధలకు లోనగునట్లు తోచును. కాని యధైర్యము

నను తావీయని యెడల మున్నున్న మంచి ఫలితములబొందును.

పాలుకూడ విసర్జనీయగణములో నొకటియని తెలుపుటకు సాహసించుచున్నాను. ఇది నాస్వానుభవమువలన నిశ్చయముగ తెలుపుచున్నాను. నాయనుభవము నిట వివరముగా దెలుపుట యనావశ్యకము. పాల విలువను గూర్చిన జనసామాన్యాభిప్రాయము కేవల మూఢవిశ్వాసము. వానిని వర్జింపనెంచుట వ్యర్థప్రయత్నమను నంత దృఢముగా నది వేరునాటి యున్నది. మాహాత్ములందరి యభిప్రాయములతో నేకీభవించ వ్రాసినదని కోరిక గలవాడను కానని పలుమారు బలికియుంటిని. శాస్త్రజ్ఞు లంగీకరించినను అనుభవములో నవలంబించి యుండరని సహితము విశ్వసించుచున్నాను. అయినను యథార్థమని నాకు తోచిన దాని సత్యమును వెల్లడించుట నావిధాయుక కృత్యమని నేను తలంచుచున్నాను. ఈ విషయమున పాఠక మహాశయులే తమ యిచ్చవచ్చిన రీతిని తీర్మానించు కొందురుగాక. పాలొక విధమగు జ్వరమును గలిగింపునని యనేక వైద్యుల మతము. ఈ మతమును పోషించు పెక్కు గ్రంథములు వ్రాయబడి యున్నవి. పాలలో గాలిలో బ్రతుకు పురుగులు గల రోగము వేగముగ బ్రవేశించి యాపాలను విషతుల్యముగ జేయును. కావున పాలను సంపూర్తిగ స్వచ్ఛముగ నుంచుట మిగుల కష్టముగా నుండును. పాడి పశువుల మందల నడుపుట కాఫ్రికా ఖండములో మిగుల కట్టుదిట్టములతో కూడిన

చట్టము లేర్పడియున్నవి. అందువలన పాలనెట్లు కాచవలెనో యెట్లు నిలవజేయవలెనో పాత్రముల నెట్లు శుభ్రపరచవలెనో మొదలగు విధులు తెలుపబడి యున్నవి. ఈ విషయమున నంత శ్రమపడిన తరువాత పాలను భోజన పదార్థముగా నుపయోగించుట యెంత యుపయోగమో తప్పక యోచింపవలెను.

ఇంకను క్షీరముల స్వచ్ఛతా స్వచ్ఛతలు వాని బితికెడు గోవుల యాహారము, వాని యారోగ్యము ననుసరించి యుండును. క్షయరోగముగల గోక్షీరములు త్రాగువారుకూడ క్షయరోగపీడితులగుదురని వైద్యులు శోధనలచే స్థిరపరిచిరి. సంపూర్ణారోగ్యవంతమగు గోవు దొరకుటయే మిగులదుర్లభము. సంభవ స్థానము ననుసరించి స్వచ్ఛత కలుగును గాన స్వచ్ఛమగు పాలు చిక్కుటయు దుర్లభమే. తల్లి పాలను గ్రోలు బిడ్డయు తల్లికి గల రోగముచే పీడింపబడుట యెల్లరకు విదితమే. శిశువునకు జబ్బుచేసిన తల్లికి మందు లిత్తురు. అందువలన తల్లిస్తన్యముద్వారా మందుయొక్క సారము బిడ్డకెక్కును. అట్లే యొక యావుపాలను త్రాగువారి యారోగ్య మాయావు నెట్టి యారోగ్యముకలిగి యుండునో యట్లే యుండును. పాలవాడుకవలన నంతయపాయమున్నదని తెలిసినప్పుడు దానిని పూర్తిగ విసర్జించుట జ్ఞానములో నొకభాగము కాదా? అంతకంటె మంచివగు బదులు వస్తువుల నుపయోగింపరాదా? కొంతవరకు ఒలీవునూనెను పాలకు బదులుగ నుపయోగింపవచ్చును. తియ్యబా

దము కూడ పాలకు ప్రతిబద్ధా వస్తువు. ఈ బాదము మొదట వేడినీటిలో నానబెట్టి దానిపై పొట్టును తీసి దానిని చక్కగ నూరి బాగుగ నీటిలో కలిపి త్రాగవలెను. ఈయది పాలయందున్న సుగుణము లన్నియును గలిగియున్నది. ఇందు వాని దుర్గుణ మొకటియును లేకున్నది.

స్వభావ చట్టముల యుద్దేశములనుబట్టి యీ విషయము నాలోచింతము. దంతములు పెరుగు పర్యంత మావుపాలను వాని పెయ్యలు త్రాగును. పెయ్య దంతములు పెరుగగనే గడ్డితిన నారంభించును. మనుష్యుడు కూడ నిట్లు చేయుటకే స్పష్టముగ నుద్దేశింప బడియున్నాడు. మన శైశవదశ దాటిన పిమ్మటగూడ పాలను త్రాగుమని ప్రకృతి మనకు విధించియుండలేదు. మనకు పండ్లు వచ్చినపిమ్మట రేగు, బాదము మొదలగు ఫలములనుగాని గోధుమరొట్టె మొదలగు ధాన్యాదులనుగాని తిని బ్రతుకుటను మనము నేర్చుకొనవలెను. పాలను విడుచుటచే మనకు మిగిలెడు ద్రవ్యమునుగూర్చి యిచట యోచించుట యనవసరమయ్యును అట్లుచేయుట లాభకారి యనిమాత్రము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. పాలనుండి బయలుదేరు పదార్థముల యోగ్యత్వమునులేదు. మజ్జిగకు బదులు నిమ్మపులుసు నుపయోగించుట మంచిది. నేతికిమారుగ వేలకొలది హిందువులు నూనెను వాడుక చేయుచునే యున్నారు.

మానవశరీర నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికాహారము కాదని తెలియుచున్నది. మానవదేహమునకు మాంసాహారము

కలుగజేయు. దుర్గుణములను గూర్చి హేయిగు, హింగ్స్ పోర్డు లను వైద్యులు స్పష్టమగు రుజువు చూపియున్నారు. పప్పుదినుసులు మనుష్యశరీరమున నెట్టి క్షారపదార్థము నుత్పన్నము చేయునో యట్టి క్షారవస్తువునే మాంసాహారముకూడ కలిగించుచున్నది. అయ్యది ధాతువినాశమునకు మేహవాతపు పట్లకును త్రోవజూపును. కోపాదిదుర్గుణముల నుత్పాదించు నదియును రోగసంభవ కారణమును నగును. ఇప్పుడు మొత్తమున జూడగ ఫలమాత్రజీవను లత్యంత స్వల్పాయుషులని కనుగొందుము. కాని పండ్లు, గోధుమాదులు, ఒలీవ్నూనె మొదలగువానితో మిశ్రమమైన యాహారములు తిని బ్రతుకుట మిగుల సులభముగ నుండును. అందువలన గాఢమగు నారోగ్యమార్గ మేర్పడును. ఫలములలో నరటిపండు మొదటిది యగును. ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, నారింజ మొదలగునవి నామకః కొన్ని మాత్రమే యుండును. అవియన్నియు మంచి బలకారులు. రొట్టెతోగూడ వానిని భుజింతురు. ఒలీవ్నూనెను పట్టించుటచే రుచితగ్గదు. ఈ భోజనమున నుప్పు, మిరియము, పాలు, శర్కర మొదలగునవి లేకుండును. అది మిగుల సామాన్యముగన వెలతక్కువగను నుండును. పంచదార తినుట నిజముగ నవివేకమే. మిఠాయి నమితముగ తినుట దంతపటిమను తగ్గించును ఆరోగ్యమునకు హానికరము. గోధుమలతోడను ఫలజాతులతోడను ప్రశస్తములగు తినుబడి వస్తువులను జేయుదురు. వానివలన రుచియు నారోగ్యమును కూడ రక్షించుకొననగు.

తరువాత యోచించవలసిన ప్రశ్న మనుదిన మెంత యాహారమును దినవలెను; ఎన్నిమారులు తినవలెను? అనునది. ఇది జీవితవిషయముగాన వేరొక ప్రకరణమున దెల్పుదుము.

ఆరవ ప్రకరణము.

మన మెంత యాహార, మెన్నిసారులు భుజింపవలెను?

మన మనుదిన మెంత యుత్తముగల యాహారమును దినవలెనను విషయమునుగూర్చి వైద్యమహాశయులు భిన్నాభిప్రాయులుగ నున్నారు. మనము తినగలిగినంత యాహారమును దినవలెనని యొక వైద్యమహాశయు డభిప్రాయపడి, మనము భుజింపగలిగిన వివిధాహారముల మొత్తమును పరిగణించియున్నాడు. ఆలోచనతోగూడిన మానసిక కార్యములను జేయువారికంటె కాయకష్టములనుపడు పనివాండ్రకు మొత్తము గుణమును నధికముగ గలిగిన భిన్నాహారముండవలెనని మఱియొక వైద్యుని యాశయముగ నున్నది. రాజు మొదలు కూలివాడువరకు నొకే మొత్తముగల యాహారమును భుజింపనగునని యింకొకని వాదము. బలహీనులు బలవంతులతో సమాన మొత్తముగల యాహారమును తినజాలరు గావున నియ్యది సామాన్యముగ నంగీకరింపబడును. ఇల్లీ యాడుది మగవానికంటె తక్కువగ భుజించును. బాలురు, ముదుసలులు, యౌవ్వనులకంటె నల్పముగ భుజింతురు. మనము

భుజించు నాహారము చక్కగ నమలి నందలి ప్రతియణువును మన నోటనూరెడి జీర్ణద్రవము (Saliva) తో బాగుగ మిళితమగునటుల నమలునెడల పదియునైదు తులముల కంటె మించిన యాహారమును మనము తినవలసిన యావసరముండదని యొకానొక వైద్యుడు ఖండితముగ దెలుపుచున్నాడు. ఈ సంగతిని గణనాతీతములగు శోధనల గావించి యాశోధనాబలముచే దెలుపుచున్నాడు. వాని గ్రంథములు వేలకొలది సమ్ముడు పోవుచున్నవి. ఇవన్నియు మనుష్యాహార మింత పరిమితమని తెలుపుట వ్యర్థమని తేలుచున్నది. జనులలో నూటికి తొంబదితొమ్మండ్రకంటె మించిన సంఖ్యగలవా రవసరమునకు మించిన యాహారమును దినుచున్నారని యనేక వైద్యు లంగీకరించియున్నారు. ఇది మన కనుదిన మనుభవములో నున్న సంగతియగుటను యే వైద్యుడును దెలుపవలసిన యాగత్యములేదు. కొంచెము తినుటవలన జనులు తమ యారోగ్యమును గోల్పోవుదురను భయములేదు. మనము సామాన్యముగ దినునాహారమును తగ్గించుట యత్యావశ్యము.

పైని దెలిపినటుల మనముదినెడి యన్నమును బాగుగ నమలుట మిగుల ప్రధానమయిన సంగతి. అట్లు చేసినచో మనము భుజించిన యాహారములోనున్న సారమంతయును గ్రహింప శక్తిగలవార మగుదుము. ఆరోగ్యజనకమగు నాహారమును భుజించిన వానిమలము విస్తారముగా భుజించనివాని మలమును కొంచెమై గట్టిగను నున్నయై నల్లయై దుర్గంధరహితమై యుండునని యనుభవజ్ఞులు నుడువుదురు. అట్టి పురీషము

లేనివా డనారోగ్యాహారము నమితముగ భుజించియుండెననియును, దానినివాడు చక్కగ నమలలేదనియును గ్రహింపబడవలెను. రాత్రి నిద్ర పట్టకుండినను స్వప్నములచే నిద్ర కలతజెందినను ప్రాతఃకాలమున వానినాలుక మురికిగ నుండినను, నట్టివా డమితముగ దినుట యను నపరాధమును గావించినవాడని యెంచబడవలెను. రాత్రులయందు మూత్రవిసర్జనముగావింప తరుచు లేచువా డారాత్రి ద్రవాహారము నత్యధికముగ గొనియుండెనని యెంచవలెను. ఇట్టివియును నితరములు నగు శోధనలవలన ప్రతిమనుజుడును తనకెంత మొత్తముగల యాహార మవసరమో తెలిసికొనగలడు. అనేకులు దుర్గంధయుక్తమగు గాలిని నిశ్వసింతురు. అందువలన వారికాహారము జీర్ణము కాలేదని సూచించును. అనేకుల కమితభోజనమువలన ముఖముపైని ముక్కలోను బొటిమలు లేచును. అనేకులు కడుపులో గాలిచే పీడింపబడుచుందురు. ఈ కష్టము లన్నిటికిని మూలకారణము మన గర్భకోశము నొక మరుగుదొడ్డిగ మార్చుచు నాదొడ్డిని మనతోగూడ నెల్లచోట్లకు గొనిపోవుచున్నాము. దీనిని గూర్చి మనము నిదానముగ విచారించినయెడల మనవిషయమున నతినీచముగ నెంచుకొనక తీరదు. అమిత భోజన పాపమునుండి దూరులముగ నుండగోరునవు డన్నివిధముల యత్నములతోడను మన కొకింతయును బ్రియక్తిలేకుండ జేసికొన బ్రమాణము చేయవలెను. మనయింటి కుడువవచ్చిన వారిని చుట్టముల వలె నాదరించి భోజనము పెట్టవలెను. కాని యారోగ్య

చట్టములకు వ్యతిరేకముగ నడువరాదు. మన మిత్రులతో గూడి దంతధావనము చేయుట, దాహము పుచ్చుకొనుట యును జరుపుచుండుట లేదా! భోజనముమాత్రము పయి పనులవలె నారోగ్యవిషయమున నంతయుచితమయినది కానేరదా? అందునుగూర్చి మనమేల యింత యట్టహాసము చేయవలెను? మన జిహ్వాలు మితిమీరిన యనుభవముల కలవాటుపడి యుండుటచే మనము తిండిపోతుల మైతిమి. మన బంధువులకు పిండివంటలతో భోజనమిడుట పుణ్యకార్యముగ నెంచుకొను చున్నాము. వారియింట్లకు మన మేగునపుడు వారును మనకట్లు గావింపవలెనను నాసక్తి గలిగి యుందురు.

భోజనానంతర మరగంటకు శుభ్రమయిన శరీరముగల యొక మిత్రుని మననోరును వాసనచూడుమని కోరికవెడలనతని సరియైన యుద్దేశమును మనకు దెలుపునెడల మనము సిగ్గుచే తలవంచుకొనవలెను. భోజనమయిన వెంటనే భేదిసాధనము చేయునంత సిగ్గుమాలి యున్నారు. వాడింకను యధికముగ భోజనము చేయుటకుగాను నట్లుచేయుదురు. విందుభోజనమును మరలచేయు నాసక్తితో మొదట దినిన దానిని వమనము చేసికొనెడువారును కొందరుందురు.

మనలో నుత్తమోత్తములుగూడ నమితముగ భుజించు నపరాధమునకు గొంచెముగనో గొప్పగనో పాల్పడియున్నారు. జ్ఞానులగు మన పెద్దలు మతధర్మముగ తఱచు యుపవాసముల నియమించిరి. నిశ్చయముగ కేవల మనారోగ్య విష

యమున నధమపక్షము నెలకొకసారియయిన నుపవాసము చేయుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. పవిత్రులగు హైందవులనేకులు పగటికాలమున నేకభుక్తము గావించు యాచారము గలదు. ఈ యాచారము గాఢమగు నారోగ్య పద్ధతుల కాధారముగ నున్నది. ఏలయన నేల తేమగను ఆకాశము మేఘావృతముగను నుండుటచే వాడుకకంటె జీర్ణావయవములు బలహీనముగ నుండును. కావున నాహారపు మొత్తమును తగ్గించుట మంచిదిగనుండును.

దినమున కెన్నిసారులు భోజనము చేయవలయునో మనమిపు డాలోచించుదము. హిందూదేశమున నసంఖ్యాకులగు జనులు రెండుమారులు మాత్రము భుజించుటతో దృప్తి బొందియున్నారు. కఠినముగ పాటుపడువారు ముమ్మారు కూడ భుజింతురు. ఆంగ్లేయౌషధములు కనిపెట్టబడిన పిమ్మట నాలుగుసారులు సహితము భోజనముచేయు పద్ధతి కూడ బయలు దేరినది. కొలదికాలము క్రిందట నాంగ్లదేశములోను నమెరికాఖండములోను దినమునకు రెండుసారులు మాత్రము భుజింపవలయునని ప్రజల బలవంతము చేయు ననేక సంఘములు బయలు దేరినవి. నిద్ర చద్దియన్నము తినుట కుపచరించును గావున నుదయమున చీకటితో చద్ది నారగింపరాదని వారు నిషేధింతురు. ప్రాతఃకాలమున నిదుర మేల్కొనినతోడనే తినుటకుబదులు పనిచేయ సిద్ధపడవలయును. మూడు గంటలవరకు పాటుపడిన పిమ్మట భోజనము గావింపవలెను. ఈ యభిప్రాయముతో

వారు దినమునకు రెండుసారులె భుజింతురు. మధ్యకాలమున తేనీరు నయిన వారు ముట్టరు. డిలేయను పేరుగల యొకానొక యనుభవశాలియగు నాంగ్లేయ వైద్యు డుపవాసములను గూర్చి మిగుల నందమగు నొకగ్రంథరాజమును వ్రాసియుంచెను. చల్దియన్నమునుగూడ మాని వేయుటవలన గలుగు ప్రయోజనములను గూర్చి యాయన వివరముగ వ్రాసియున్నాడు. దినమునకు రెండుమారుల కంటె నెక్కువ సారులు భుజింప నవసరములేదని నాయనుభవమువలన నేను చెప్పగలను. యౌవ్వనము గడచిన వారును శరీరము పూర్తిగ పెరిగియున్నవారును రెండుమారుల కంటె నెక్కువసారులు భోజనము చేయ నవసరములేదు.

ఏడవ ప్రకరణము.

శరీరసాధకము.

గాలి, నీరు, ఆహారము, మనుష్య జీవితమున కెట్టి యాధారములుగ నున్నవో శరీర పరిశ్రమకూడ నట్టులే మిగుల నావశ్యకముగ నున్నది. దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావింపనివారు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుండనేరరు. దేహపరిశ్రమ మన కేవల వాహ్యాళి వెడలుటయు వివిధ కందుక క్రీడా మాత్రము కానేరదు. దేహమనోగత వ్యాయామము లన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఆహారమువలెనే శరీరవ్యా

యామము కూడ దేహమునకె గాక మనస్సునకు గూడ ముఖ్యమయినదిగ నున్నది. వ్యాయామరాహిత్యము వలన శరీరమె గాక మానసముకూడ బలవిహీన మగుచున్నది. బలవిహీనమానసము వ్యాధియొక్క పూర్వరూపము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ నస్తిపట్టుటయం దారితేరిన వస్తాదు లివదేహదార్ఢ్యమునకు తుల్యమగు మనోబలిమిని గూడ కలిగియుండు వరకు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ తలపబడరు. మున్ను నే దెలిపినటుల ఆరోగ్య దేహమందలి నిరోగమానసమె పూర్ణారోగ్యము కలదిగ నుండును.

శరీర, మానసముల సమాన దార్ఢ్యవంతములుగ జేయజాలు వ్యాయామములెవ్వి? శారీరక మానసిక వ్యాయామముల నేకకాలమున జరుపుకొన గలుగునట్లు స్వభావజన్యముగ నేర్పడియున్నది.

జనులలో విశేషసంఖ్య గలవారు పొలము పాటు వలన జీవించుచున్నారు. పొలముకాపు విధిగ శారీరక వ్యాయామము చేయుచుండును. వాని యశన వసన సంపాద్యమునకై యనుదినము 8, 9 గంటలవరకును కొన్నివేళల నింకను నెక్కువకాలమువరకును పాటుపడవలెను. మనస్సు కూడ మంచి స్థితియందుండిన గాని చక్కగ పాటుబడుట యసాధ్యముగ నుండును. వారు వ్యవసాయ సంబంధములగు వివిధ కార్యములయందు పరామరిక కలిగియుండవలసియుండును. వారు భూసారభేదములు, ఋతువులు, కొన్నివేళల సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర చలనములు మొదలగు

వానినిగూర్చి మంచి జ్ఞానము కలిగి యుండవలయును. ఈ విషయములలో మిగుల సమర్థుడు గూడ వ్యవసాయదారునిచే జయింపబడును. వాని యిరుగు పొరుగుల పక్షులను వాడు బాగుగా నెరుగును. రాత్రిళ్లు నక్షత్రములను పరీక్షించి దిశలను దెలిసికొనగలడు. పశుపక్ష్యాదుల మార్గముచే ననేక సంగతులను దెలుపగలడు. ఓకానొక జాతిపిట్ట లొకచోగూడి ధ్వనిచేయుచుండునెడల వర్షపాటు కలుగునని వానికి తెలియును. తనపని కవసరమగువరకు భూగోళ ఖగోళ విషయములు వాడెరుగును. బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను గనుక ధర్మశాస్త్రమునుగూర్చి కొంతవరకు వానికి తెలియవలెను. విశాలమగు బహిరంగాకాశము క్రింద తాను నివసించియుండుటచే దేవుని మహాత్వము నతి సులభముగ ధృవపరచును. జనులెల్లరు కృషీవలులు కానేరరు. ఈ పొత్తము వారికొరకు వ్రాయబడియుండలేదు. అయినను కర్షకజీవనము స్వభావసిద్ధమగు మానుష జీవితమని మన మంగీకరించి యుంటిమి గాన దీనిందు వర్ణించితిమి. ఈ భౌతికస్థితులనుండి మన మతిక్రమించి చివరకు మన కారోగ్యభంగము కలుగవలసినదే. కర్షకజీవనము వలన మనము ప్రతిదిన మెనిమిదిగంటలకు తక్కువగాకుండ పాటుపడవలయుననియు నందు మానసిక వ్యాపారముకూడ కలిసియుండవలెననియు మనము నేర్చుకొనుచుందుము.

వర్తకులు మొదలగువారు నిశ్చయముగ కొంతమానసిక వ్యాపారము చేయవలయును. ఒకచో గూర్చుని వ్యాపా

రము చేయుచుండుటచే దానిని దేహపరిశ్రమయని తెలుప ననర్హముగ నుండును. అట్టివారికె పాశ్చాత్య జ్ఞానులు క్రికెట్టు అను కందుకక్రీడలు, కాల్బంతి (Foot-Ball) మొదలగు స్వల్పక్రీడలును విందులు, ఉత్సవాదులు, జరుగు సమయములలో వినోదించుటకు కల్పించియున్నారు. ఆలోచనతో ప్రయోజనములేని కొన్ని పొత్తముల పఠనముగూడ మానసవ్యాయామమునకయి నియమించియున్నారు. ఈ క్రీడలు దేహమునకు వ్యాయామమును నిస్సందేహముగా నొసంగినను తుల్యమగు మనోవ్యాయామమునొసగి ప్రయోజనకారులగునాయని ప్రశ్నింపవలసియున్నది. కాల్బంతి క్రికెట్టుబంతి మొదలగు ఖేలనముల చేయువారిలో నెందరు గొప్ప మనోబలము గలవారుగనున్నారు. ఖేలనానిపుణులని వాసిగాంచిన హైందవ రాజకుమారుల బుద్ధిబలమునుగూర్చి మనమేమి చూచియున్నాము? మరియు శక్తియుక్తులు గలవారనేకులీ క్రీడలయం దాసక్తులయి యున్నారు. మన యనుభవమును బట్టి గొప్ప మనోబలముతో బ్రసాదింపబడిన వారిలో నత్యల్పసంఖ్యాకులగు ఖేలకులు మాత్రము న్నారని మనము నిర్ధారణ చేయగలము. ఆంగ్లేయులు మిగుల క్రీడాసక్తులుగనున్నారు. వారి దేశీయ కవియగు కిప్లింగు ఖేలకుల మనోబలమునుగూర్చి యసాధారణముగ బలికియున్నాడు.

ఈ విషయమున హిందూదేశములో భిన్నమార్గావలంబకులముగ నున్నాము. మనవారు మనస్సున కమిత వ్యాయామమును గూర్చుచు శరీరమున కత్యల్పముగనో,

బొత్తిగనో వ్యాయామ రాహిత్యమును గూర్చుచున్నారు. మనః పీడనమువలన శరీరము బలహీనమై ఘోరరుజల కెరయగును. లోకులు తమ పాటువలన లాభముపొంద నిరీక్షించునపుడు దానికి శాశ్వతానందనమిడి పలవు గొందురు. మనవారు కేవల మానసికమును కేవల శారీరకమును గాక తత్కాలానంద సంధాయకముగ నుండవలెను. శరీర బలమును మానసికానందమునుగూర్చునదిగ దేహపరిశ్రమముండవలెను. అట్టి వ్యాయామమే మనుజుని నిశ్చయముగ నారోగ్యవంతుని గావించును. అట్టివాడు వ్యవసాయదారుడే.

వ్యవసాయదారుడుకానివా డేమిచేయవలెను? కందుకాది క్రీడలవలనగలుగు వ్యాయామము పెగుల ననుపయోగమగుటను మరియొకదాని నేర్పరచవలసి యుండును. సామాన్యజనులకు తమయింట్లకడ నొక చిన్నతోటను వైచుకొనియుండుట దినము కొన్నిగంటలు పనిచేయుచుండుట మంచి సాధకము. మనముండెడి యిల్లు మనస్వంతము కానినాడేమి చేయవలయునని కొందరడుగవచ్చును. ఇది తెలివితక్కువ ప్రశ్న. ఇంటి స్వామిదారు డెవడయినను తనభూమిని చక్కగ త్రవ్వి వ్యవసాయము పెట్టి వృద్ధిచేయు నెడల నన్నడాక్షేపింప నేరడు. ఇతరుని భూమిని శుభ్రముగను నందముగ నుంచితిమను సంతుష్టిని మనమును పొందగలము. అట్టి సాధకమొనర్ప నవకాశము లేనట్టియు యిష్టము లేనట్టియు జనులు దానితర్వాత మంచిసాధకమగు విహార వ్యాయామమును

చేయవలయును. నిజముగ నిది వ్యాయామ రాజ మనబడుచున్నది. దేశమెల్ల సామూలాగ్రముగ కాల్నడను దిరుగుచుండుటచే మన సాధువులును పకీరులును బలముగా నుండుటకు హేతువగుచున్నది. విహారము వ్యాయామమని పలుపుచు ననేక సుప్రసిద్ధాంశములను థోరో యను నమెరికా గ్రంథకర్త దెలిపియున్నాడు. ఇండ్లలో గూర్చుండి విధిగముగ మసలగనివారు వ్రాయు వ్రాతలు వారి శరీరములవలనే బలహీనములయి యుండును. తన స్వానుభవముచే తాను విహార వ్యాయామమును విశేషముగా గావించు దినములలోనె తన మంచిగ్రంథముల నన్నిటిని వ్రాసితినని యాతడు నుడివెను. అతడు దినమున కయిదారు గంటల కాలము నడిచెడు శీఘ్రగామి యను విశేషణము అతనికి గలదు. వ్యాయామమునందు మనసూక్తి మిక్కుటముగ నుండును. ఏవిధమునను దానిని విడిచిపెట్ట వీలుగ నుండదు. కఠినమగు శరీర వ్యాయామము చేయనినాడు మనమానసవ్యాపార మెంత బలహీనముగను శ్వైరముగను నుండునో మనము కనుగొనజాలము. నడచునపుడు మన శరీరము సొదలి ప్రతిభాగమునకు చలనము కలుగును. రక్తము బలముగ ప్రసరించును. మనము మెరుపుగా నడచిన మన యూపిరి తిత్తుల లోనికి స్వచ్ఛమగు వాయువు పీల్తుము. ప్రకృతి పదార్థముల దర్శనమువలన యానందము కలుగును. సము[illegible]ముల [illegible] నడచిన [illegible]కేమార్గమున [illegible] పరిశోధన శక్తి [illegible].

ప్రకృతి రామణీయకమున కాకరమగు పొలములలోను నడవులలోను విహరించవలెను. ఒకటి రెండు మైళ్ల దూరము నడచుట నడకయే కానేరదు. పది పండ్రెండు మైళ్ళు నడచుట వ్యాయామ మన నొప్పును. ప్రతిదినమంత దూరము పోజాలనివారు శలవుదినముల యందైన నట్లు పోవుచుండవలెను. ఒకప్పుడొక యజీర్ణరోగి మందు గొనుటకొక వైద్యుని కడకేగెను. ప్రతిరోజున కొంత దూరము నడచుచుండ వలెనని యా వైద్యు డాతని కుపదేశించెను. కాని యారోగి నడువ జాలనంత బలహీనముగ నుంటినని వాడు పలికెను. అప్పుడా వైద్యుడాతనిని తన బండిలో గూర్చుండబెట్టుకొని విహారమునకు బోయెను. మార్గములో నా వైద్యుడు పనిబట్టి బుద్ధిపూర్వకముగా తన కొరడాను నేల జారవిడచెను. రోగి మర్యాద జూపుటకు బండిదిగి యీ చబుకును దీసెను. వైద్యుడు వాని రాకకు నిరీక్షింపక బండి తోలుకొనిపోవగా నారోగి బండి వెనుక పరుగెత్తుచు నడవవలసి వచ్చెను. అతడు చాలినంత దూరము నడచెనను సంతుష్టి పొందిన పిమ్మట నా వైద్యు డారోగిని బండిలో నెక్కించి యతనితో నది వాని నడపించుటకు బన్నిన తంత్రమని పలికెను. ఇంతలో రోగి యాక్షేపణవాడై వైద్యుని బోధ యందలి సత్యమును గ్రహించి కొరడా యుపకారమును విస్మరించెను. పిమ్మట వాడిటికేగి సంతుష్టిగ భుజించెను. అజీర్ణముచేతను తజ్జన్యవ్యాధులచేతను బాధింపబడు వారు స్వప్రయత్నము గావించినచో విహార వ్యాయామ

విలువ యెంత సత్యమయినదో వారే గ్రహించగలుగుదురు.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

వస్త్రధారణము.

వస్త్రధారణము కూడ కొంతవర కారోగ్య విషయమే. ఇందుకు దృష్టాంతముగ నైరోపీయ స్త్రీలు సౌందర్యవిషయమున నత్యద్భుతపు టూహలను కలిగి యున్నారు. వారు తమ నడుములను పాదములను నిబ్బరంబుగ నుండునటులుగ తమ వస్త్రనిర్మాణమును గావించు కొనుచుందురు. అట్లు చేయుట వలన అందమునకు బదు లనేకవ్యాధులకు మార్గమేర్పడును. చైనా స్త్రీలు తమ పాదములను తిన్నగ నుండునట్లు చేయుదురు. వారి పాదములు మన చంటిబిడ్డల పాదముల కంటె చిన్నవిగ నుండునటుల కట్టబడును. దీనికి ప్రతిఫలము వారి స్వస్థత పాడగుటయే. వస్త్రాదిక స్వభావమువలన నారోగ్యము చెడుననుట కీ రెండు దృష్టాంతరములును చాలును. వస్త్రాలంకారముల నెన్నికొనుట కేవలము మన చేతులలో నుండదు. మన పెద్దల మర్యాదల ననుసరించుట మన ముఖ్య బాధ్యత. బట్టలు ధరించు ప్రధానోద్దేశమును మనము విస్మరించుచున్నాము. వస్త్రాలంకారమొక మనుజుని

మతమును, దేశమును, జాతిని, వృత్తిని దెలుపునదిగ నెన్న బడుచున్నది. ఇట్టి స్థితిలో వస్త్రధారణము నారోగ్యవిషయక మను విషయమునుచర్చించుటమిగుల కష్టతరము. కాని యట్టి చర్చ మనకు కొంతమేలు చేయును.వస్త్రధారణమున జోళ్లు, మేజోళ్లు, అలంకారములు మొదలగున వన్నియు చేరు చున్నవి.

వస్త్రధారణము యొక్క ముఖ్యోద్దేశమేమి? మను ష్యుడు తన ప్రారంభదశలో వస్త్రధారణ లేక శరీరమంతయు వెల్లడిగనుంచుచు నగ్నుడై తిరుగుచుండును. వాని చర్మము దృఢముగను బలముగను నుండును. ఎండవానల భరింపశక్తి గల్గియుండును. ఎప్పుడును శైత్యము తజ్జనితములగు యితర బాధలచే పీడితుడుకానేరడు. వెనుక వివరించినటుల ముక్కు రములగుండా గాక అసంఖ్యాకములగు చర్మగత రంధ్ర ములగుండ కూడ మనము గాలిని పీల్చుచున్నాము. కావున మనదేహమును వస్త్రముచే కప్పుకొనునపుడు చర్మము యొక్క యీ స్వాభావికవిధి నాటంకపరుచు చున్నారము. కాని చలిదేశములవారు క్రమముగా బద్ధకము నవలంబించి తమ శరీరములను కప్పుకొను నగత్యముగలవారై యెంత మాత్రము చలి కోర్వలేకుండిరి. అపుడు వస్త్రధారణము ప్రారంభము కాసాగినది. తుదకది కేవల మగత్యమే గాక యలంకారమని గూడ యోచింపబడసాగినది. ఇటీవల నది దేశము కులము మొదలగువానిని సూచించునదిగ గౌర వింపబడసాగెను.

నిశ్చయముగ స్వభావమే మనచర్మములో నొక యందమగు నాచ్ఛాదనము నమర్చినది. వస్త్రహీనమైన శరీ రము చూడతగనిదిగ కనుపడునను యభిప్రాయ మసందర్భ మైనది. వస్త్రహీనదేహములు గల ప్రతిమలే సర్వోత్తమము లుగ నగుపడుచున్నవి. మన శరీరముయొక్క సామాన్యభాగ మును మనము కప్పుకొన్నప్పుడు వానిని స్వాభావికస్థితిలో నుంచుటవలన లజ్జకలుగుచుండును. స్వభావ సిద్ధములగు యేర్పాటులుగూడ తప్పుగ గన్పట్టుచున్నవి. ధనవంతులమైన కొలది మనశరీరములకు వస్త్రాలంకరణాదుల నభివృద్ధి చేయ బూనుట విధ్యుక్తకర్మముగ మన మెంచుదుము. సమస్తవిధ ములయిన యేహ్యామార్గముల మన శరీరముల నలంకరించి మన సౌందర్యమును గూర్చి యానందించుచుందుము. అవి వేకాభ్యాసములచే మనకన్నులు గంతలుకట్టబడియుండనియెడల శరీరము వస్త్రహీన స్థితిలోనే మిగుల యందముగ నున్నట్టు మనము కాంతుము. అట్టిస్థితిలో మాత్రమే దేహము మంచి యారోగ్యము ననుభవించును. నిశ్చయముగ వస్త్రధారణము శరీరముయొక్క సహజ సౌందర్యమును పోగొట్టును. వస్త్ర ధారణ మాత్రమున తృప్తిగనక మనుష్యు డాభరణము లనుగూడ ధరింపసాగెను. ఇది కేవలము పిచ్చిపని. శరీరము యొక్క సహజసౌందర్యమునకు మించిన శృంగారము నీ నగ లెట్లీయగలవో తెలియుట కష్టముగనున్నది. కాని స్త్రీలు జ్ఞానముయొక్క హద్దును కేవల మతిక్రమించి యీవిషయ మున వర్తించుచున్నారు. తమ కాళ్లకు మోయలేనంత బరు

వుగల కడియములను ధరించుటకును తమ ముక్కులకును చెవులకును కాడలుంచుకొనుటకు ససహ్యాకారముగ కుట్లు కుట్టించుకొనుటకును తమ ముంజేతులకును వ్రేళ్లకును వివిధములగు మురుగులుంగరములు ధరించుటకును లజ్జింపకున్నారు. ఈ ఆభరణములే శరీరమున మురికిని చేర్చుటకు సహాయకారులుగ నుపయోగించుచున్నవి. ముక్కుపైని చెవులపైని మురికికి నిశ్చయముగ పారమేలేదు. దురభిప్రాయముతో నందమునకు బదులు లీమురికినే కొని దానిని భద్రపరచుకొనుటకు మనము ధనమును పారపోయుచున్నాము. మన జీవితములను గూడ తస్కరదయాపాత్రములు గావించుటకు మనమించుకైన జడియకున్నాము. నీచముగ మన మభివృద్ధిజేసిన దంభముయొక్క అవివేకోద్దేశములను వ్యాప్తిగావించుటకు మన మపారముగ శ్రమపడుచున్నారము. చెవులకు జబ్బుచేసినను చెవికాడలను తీసివేయుటకు గాని చేయి తెగునట్లుగ కోసి భయంకరముగ బాధపెట్టుచున్నను మురుగులనుతీసివేయుటకుగాని యంగీకరింపనంత తెగబలిసియున్నాము. వాచినవేలునుండి యుంగరమును తీసివేయుట కిష్టపడకున్నాము. అట్లుచేయుట వలన అందము చెడునని యోచించుచున్నాము. వస్త్రాదికమును ధరించుటనుగూర్చి యే సాధనమువలనను పూర్ణముగ సంస్కరించుట సులభసాధ్యము కాదు. అలంకారము లభివృద్ధిచేయుట వస్త్రాదుల నభివృద్ధిగావించుట నిశ్చయముగ నెల్లరకు సాధ్యమై యున్నది. కొన్నివస్తువులను మనముంచుకొన సంగీకరించి మిగతవన్నియు తీసివేయుదుము. వస్త్రాది ధారణ మలంకార

మను పిచ్చినమ్మకమును విడిచినవారు తమ వస్త్రాదికమున ననేక మార్పులు చేయగలుగుదురు. తన్మూలమున పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుందురు. ఈ దినములలో అందము గౌరవము నిలుపుకొనుటకు యైరోపావారి వస్త్రాలంకార ధారణ మవసరమను యూహ సహేతుకముగ నున్నది. ఈ విషయమై పూర్తిగా చర్చించుటకు నిచ్చట తావు చాలదు. ఐరోపా ఖండపు చలిదేశములయందు వారి వస్త్రధారణము చాలినంత మంచిదైనను హిందూదేశమునకది బొత్తిగ ననర్హమని యిచ్చట తెలిపిన చాలును. హిందూవస్త్రాలంకారములు హిందువులకును మహమ్మదీయులకును బాగుగనుండును. మన వస్త్రములు వదులుగను వెల్లడిగను నుండుటచే గాలి తగులు చుండును. చాలవరకు తెల్లనివిగ నుండుటచే నుష్ణము నాకర్షింపవు. నల్లబట్టలలో సూర్యకిరణము లన్నియు నింకునుగాన వానినుండి శరీరములో వ్యాపించును. కావున నల్ల వస్త్రము లుష్ణముగ నుండును. తలను తలపాగతో కప్పుకొను నభ్యాసము మనకు సర్వసామాన్యమై యున్నది. అయినను మన తలలను సాధ్యమైనంతవర కుత్తవిగ నుంచుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. తలపెంచుకొనుట దానిని దువ్వెన, కుంచ, మొదలగువానితో దువ్వుకొనుట నుద్దను పావిడితీయుట మొదలగునవి మోటుపనులు కాకపోలేదు. ధూళి, బురద, పేలు, ఈళ్లు తలలో చేరును. తలపైని కురుపు లేచినయెడల నది సహించుట కష్టము. ముఖ్యముగా తలపాగను చుట్టుకొనువారు తల పెంచుకొనుట యవి

END OF
TITLE